

フィットネスプログラムの受け放題

☆テニサポ☆

会員様募集中！！

テニサポ会員にご入会頂くと月額¥2,200で下記フィットネスプログラムが受け放題となります！

怪我の予防やパフォーマンスアップ等には是非いかがでしょうか！！

お申し込み、お問い合わせはスクールフロント迄 TEL:042-546-3055

フィットネスルーム プログラムスケジュール

2020年 11月～

感染予防のため、各プログラムの
定員は当面の間4名となります

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 9:30 | | 担当：吉住 担当：南雲 | 担当：鈴木 | 担当：佐藤 担当：鈴木 | 担当：谷 担当：鈴木 | 担当：佐藤 | 担当：鈴木 |
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | | 10:20～10:50 コンディショニング 吉住 | 10:20～10:50 コンディショニング 鈴木 | 10:20～10:50 かんたん筋トレ 佐藤 | 10:20～10:50 かんたん筋トレ 谷 | | 10:40～11:10 ストレッチ 鈴木 |
| 11:00 | レッスン前の 15分間で体を 温めましょう！ | 11:10～11:25 ウォーミングアップ 吉住 | 11:10～11:25 ウォーミングアップ 鈴木 | 11:10～11:25 ウォーミングアップ 佐藤 | 10:55～11:25 ストレッチ 谷 | 11:00～11:30 コンディショニング 佐藤 | |
| 11:30 | | 11:40～12:10 ストレッチ 吉住 | 11:40～12:10 かんたん筋トレ 鈴木 | 11:40～12:10 ストレッチ 佐藤 | 11:40～12:10 コンディショニング 鈴木 | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | 12:30～13:00 ストレッチ 佐藤 | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 13:30 | 13:10～13:40 ストレッチ 佐藤 | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | |
| 15:00 | 14:40～15:10 ストレッチ 南雲 | 14:40～15:10 ストレッチ 南雲 | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | 15:10～15:40 かんたん筋トレ 鈴木 |
| 16:00 | | | | | | | 15:50～16:20 コンディショニング 鈴木 |

ご存知
でしたか!?

テニサポ非会員の方でもクラスに在籍している方は
月4回まで無料で受けられます！！
申し込みはWEBまたはフロントまで！！



フィットネスルーム

ウォーミングアップ レッスン前に体を温め、怪我の予防やパフォーマンスの向上を目指していきます！

かんたん筋トレ 健康維持やパフォーマンスアップのために必要な筋肉・筋力を身に付けて行きます！

コンディショニング 怪我の予防、改善、パフォーマンスアップ、バランス能力や身体を上手に動かせるようになりたい方にオススメです！

ストレッチ 疲労回復や柔軟性を向上させたい方にオススメです！

- ・スケジュールは、月次で変更することがございますので、HPで最新スケジュールをご確認ください。
- ・各プログラムには定員がございますので予めご了承ください。

★フィットネスルームのご利用方法★（フリースペースでセルフトレーニング）

- ・レッスン前のウォーミングアップやレッスン後のクールダウンにご利用ください。
- ・ジュニアレッスン生（小・中・高）のご利用は安全確保のためご遠慮ください。