

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

2021年 2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：鈴木	担当：鈴木	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 鈴木	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	11:10～11:25 ウォーミングアップ 南雲	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		10:55～11:25 ストレッチ 谷	10:50～11:20 コンディショニング 佐藤	
11:30	11:40～12:10 ストレッチ 南雲	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 鈴木	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	13:10～13:40 ストレッチ 佐藤						
13:30							
14:00							
14:30		14:40～15:10 ストレッチ 鈴木					
15:00							15:10～15:40 かんたん筋トレ 鈴木
15:30							
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！！

フィットネスプログラムの受付について

テニサポ会員 →受け放題。プログラムを受ける日の
2週間前より受付できます。
1度の受付で何本でも申し込みます。

テニサポ非会員 →月4回まで。プログラムを受ける日の
1週間前より受付できます。
1度の受付で1本のみ申し込み可能。
プログラムが終わり次第、次回の受付
ができます。

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！

- ・フィットネスプログラムはテニススクールのカレンダースケジュールと連動しています。
- ・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。

トレーニング指導はじめました！！

1対1で行う『パーソナルトレーニング指導』と
複数人を同時に指導する『グループ指導』の2種類がございます！

皆様のご要望に合わせ、完全オーダーメイドでトレーニングメニューをご提供！
ケガの予防、筋力アップなど様々なご要望にお応えいたします！

お問い合わせ、お申し込みはフロント、もしくはトレーナーにご連絡ください。

トレーニング指導料金表

☆パーソナルトレーニング指導(1対1)

30分	60分	90分
¥3,300	¥6,600	¥9,900

☆グループ指導

2人:10%OFF

2人×30分	
¥5,940	
1人当たり	¥2,970

2人×60分	
¥11,880	
1人当たり	¥5,940

2人×90分	
¥17,820	
1人当たり	¥8,910

3人:20%OFF

3人×30分	
¥7,920	
1人当たり	¥2,640

3人×60分	
¥15,840	
1人当たり	¥5,280

3人×90分	
¥23,760	
1人当たり	¥7,920

4人:30%OFF

4人×30分	
¥9,240	
1人当たり	¥2,310

4人×60分	
¥18,480	
1人当たり	¥4,620

4人×90分	
¥27,720	
1人当たり	¥6,930



担当トレーナー



鈴木 達郎

火、水、木、金、日



吉住 拓哉

火曜日(午前中)