各種フィットネスプログラムのご案内

パーソナルプログラム
柔軟性改善、トレーニング

トレーナーがマンツーマンでストレッチ、 又はお客様の目標に向けたトレーニングを 行います。 柔軟性改善だけではなく、ハードな練習で疲労が抜けない方や、慢性的な肩こりや腰 痛のある方にもおすすめです。

回数券：4回 9,210円 10回 20,780円
単発（1回30分）：3,490円

フットワーク オンコートトレーニング
（定員６名）

テニスで大切な動きを丁寧に行っていきます。フットワークに興味のある方、ぜ ひ参加してみてください。

単発：1,110円

からだメンテナンスプログラム
（定員４名）

硬い筋肉を柔らかくすると、様々なご利益があります。 レッスン・試合前にはどんなストレッチが良いか？またはレッスン後にはどんな ストレッチが良いか？等々、ご自身でで きるメンテナンス方法をお伝えしていきます。

単発：1,110円

ピラティス 女性限定プログラム
（定員４名）

アロマの香りの中、女性特有の悩みを含め、コンディションに合わせた身体全体のバランスを整えるエクササイズを行い、テニスに必要なコアも鍛えていきます。

レギュラー料金：1,680円
単発：2,210円

はじめてピラティスプログラム
（定員：４名）

ピラティス未経験の方向けのプログラムです。ピラティスとは何か？呼吸や姿勢が身体の動きにどのように役立っていくのか？ピラティスの基本の「き」を丁寧にお伝えしていきます。

単発：1,680円

※グループレッスンは参加者人数によりレッスン時間が異なります

３名以上参加→60分
２名参加→45分
１名参加→30分