

# テニサポ

テニスが上手くなる体づくりをサポートします！

少人数制でしっかりサポート！ 初心者の方も安心！ テニスパフォーマンスの向上に！

フィットネスプログラムを受けるには・・・ フロント迄 TEL 042-543-2103

<b>テニサポ会員（高校生より可）</b> <b>月会費</b> ¥4,400にて利用回数制限なし ・開講1週間前より予約受付可 ・一度の受付にて複数申し込み可	<b>非会員（高校生より可）</b> <b>都度払い</b> ¥660にてご利用可 ・開講3日前より予約受付可 ・一度の受付にて複数申し込み不可
*キャンセルは2時間前までに（以降は欠席扱いとなります）	

## フィットネスプログラム タイムテーブル 2026年 5月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:30	9:20～9:50 ストレッチ 谷	9:20～9:50 ストレッチ 佐藤	9:20～9:50 ストレッチ 谷	9:20～9:50 ストレッチ 谷	9:20～9:50 ストレッチ 佐藤		
10:00							
10:30	10:15～10:45 かんたん筋トレ 谷		10:15～10:45 かんたん筋トレ 谷	10:15～10:45 かんたん筋トレ 谷	10:15～10:45 かんたん筋トレ 佐藤		
11:00	10:50～11:20 ストレッチ 谷		10:50～11:20 ストレッチ 谷	10:50～11:20 ストレッチ 谷	10:50～11:20 ストレッチ 佐藤	10:40～11:10 ストレッチ 佐藤	
11:30						11:15～11:45 コンディショニング 佐藤	
12:00	11:40～12:10 コンディショニング 谷		11:40～12:10 コンディショニング 谷	11:40～12:10 コンディショニング 谷			
12:30	12:20～12:50 バーベル筋トレ 谷		12:20～12:50 ビジョン 谷	12:20～12:50 バーベル筋トレ 谷			
13:00							
13:30	13:10～13:40 ストレッチ 佐藤		13:10～13:40 バーベル筋トレ 谷				
14:00	13:45～14:15 コンディショニング 佐藤						
18:25		18:25～18:55 バーベル筋トレ 谷					
18:55							

テニサポプログラム	定員	パーソナルプログラム	担当 谷
ストレッチ・疲労回復や柔軟性の向上におススメ！	5名	料金 30分 ¥3,300	*日時のご予約はフロント迄
コンディショニング・怪我の予防・バランス能力アップ ・パフォーマンスアップ・身体の動きがスムーズに！	5名	60分 ¥6,600	
バーベル筋トレ・全身の筋力アップを目指します	4名	<b>予約方法</b>	
かんたん筋トレ・健康維持やパフォーマンスアップの為に必要な筋肉、筋力を付けていきます	5名	【hacomonon】からの事前予約制となっております ご予約の上ご参加をお願い致します。	
ビジョントレーニング・『眼の能力』テニスも日常も！	4名		