

# ✉ フィットネスルーム ✉






## 5月11日よりご利用いただけます！

5/11～23 無料体験キャンペーン（プログラムをご体験いただけます）  
（3種目まで可）

5/25～月末迄 6月よりのテニサポ会員登録済みの方は無料にてご利用可  
（2か月以上予約）

## 6月よりレギュラースタートいたします！

### プログラム内容

<p>ストレッチ</p>  <p>疲労回復・柔軟性の向上 ウォームアップ クールダウン</p>	<p>コンディショニング</p>  <p>怪我予防・バランス能力 アップ・動きの質アップ</p>	<p>バーベル筋トレ</p>  <p>全身の筋力パワーアップ サポート</p>
<p>かんたん筋トレ</p>  <p>健康維持・体幹強化 パフォーマンスアップ</p>	<p>ビジョントレーニング</p>  <p>『目の能力』 反応や判断力の向上 サポート</p>	