

トレーナーと一緒にいうプログラム

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！







テニサポ会員なら
受け放題！
(要予約)

少人数制で
しっかりサポート！

初心者の方も安心！
基礎から
丁寧にサポート！

テニス
パフォーマンスの
向上に！

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>
---	---	--	---	--

テニサポプログラム 会員区分・受講について

テニサポ会員 (高校生より可)

月会費 ¥4,400 (税込) 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

非会員 (高校生より可)

都度払い ¥660 (税込) にてスポット利用可

- ・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)

パーソナルプログラム

担当 谷

料金	30分	¥3,300 (税込)
	60分	¥6,600 (税込)

*日時のご予約はフロントにて受付

ご予約・お問い合わせは モリパークフロントまで・・・TEL 042-543-2103