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 6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：南雲 佐藤	担当：鈴木	担当:鈴木 岩田	担当：佐藤	担当：谷 鈴木	担当：佐藤	担当：岩田
10:00	レッスン前の15分間で体を温めましょう!						
10:30			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 佐藤	10:20～10:50 かんたん筋トレ 谷		
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 鈴木	11:10～11:25 ウォーミングアップ 鈴木	11:10～11:25 ウォーミングアップ 佐藤	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 鈴木	11:40～12:10 バーベル筋トレ 鈴木	11:40～12:10 ストレッチ 佐藤	11:40～12:10 コンディショニング 鈴木		
12:00				12:25～12:55 コンディショニング 佐藤		12:30～13:00 ストレッチ 佐藤	
12:30							
13:00	13:10～13:40 ストレッチ 佐藤			13:10～13:40 ストレッチ 佐藤	13:10～13:40 バーベル筋トレ 鈴木		13:10～13:25 ウォーミングアップ 岩田
13:30							13:40～14:10 ストレッチ 岩田
14:00							
14:30		14:40～15:10 バーベル筋トレ 鈴木 NEW!	14:40～15:10 かんたん筋トレ 岩田				
15:00							15:10～15:40 かんたん筋トレ 岩田
15:30							15:50～16:20 コンディショニング 岩田
16:00							

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**申し込めます。

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！

NEW! **バーベル筋トレ** 重りを使って全身の筋力アップを目指します！

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。