

# 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**¥3,300**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！！ (運動柔軟性プログラムを除く)  
 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

2023年 **4月**～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30				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 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		
11:30							
12:00		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 ビジョントレーニング 谷		
12:30		12:20～12:50 バーベル筋トレ 鈴木	12:20～12:50 ビジョントレーニング 鈴木	12:20～12:50 コンディショニング 佐藤	12:20～12:50 コアトレ 鈴木 <b>New!</b>		12:10～12:40 かんたん筋トレ 岩田
13:00	13:10～13:40 ストレッチ 佐藤						13:10～13:25 ウォーミングアップ 岩田
13:30							
14:00	14:00～14:30 運動柔軟性プログラム 佐藤(テニサポ会員限定)			14:00～14:30 運動柔軟性プログラム 佐藤(テニサポ会員限定)	13:50～14:20 バーベル筋トレ 鈴木 <b>New!</b>	13:45～14:15 かんたん筋トレ 佐藤 <b>New!</b>	13:40～14:10 ストレッチ 岩田
14:30						14:25～14:55 コンディショニング 佐藤 <b>New!</b>	
15:00							15:10～15:40 バーベル筋トレ 岩田
15:30							
16:00							15:50～16:20 コンディショニング 岩田

### フィットネスプログラムの受付について

**テニサポ会員の方のみ、キャンセル待ち中でも2名様まで受講可能！その際の最大定員は6名となります。**

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**申し込みます。

一般会員 →**月4回**まで無料で参加できます(テニサポ会員限定プログラムを除く)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。**5回目からの受付**に関しては**1回¥1,100(税込)**で受講可能です※15分クラス、30分クラス共に同じ料金。

**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！

**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！

**ビジョントレーニング**  
 (テニサポ会員限定)  
 テニス、並びに日常生活で大事になる『眼の能力』を鍛えていきます！

**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！

**コアトレ** **New!**  
 体幹の機能を総合的に鍛えていきます！  
 テニスのパフォーマンス向上、腰痛の予防、改善に効果的です！

**運動柔軟性プログラム**  
 可動域、柔軟性の向上や、捻りやすい体を作るためのエクササイズを行います！

**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・筋力を身に付けていきます！

**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！