

# 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！！

各プログラムの定員が8名になりました！

※キャンセル待ちの場合、受講は不可となります。

※バーベル筋トレのみ定員は6名となります。

また、会員ではなくてもスクール在籍の方は月4回まで無料で受講できます！

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！！

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 タイムテーブル2024年 4月～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00						テニサポ 会員限定	
10:30				10:20～10:50 かんたん筋トレ 佐藤	10:20～10:50 ビジョントレーニング 谷		10:40～11:10 ストレッチ 佐藤
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 かんたん筋トレ 谷	11:15～11:45 コンディショニング 佐藤	
11:30		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 ストレッチ 谷		
12:00							
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		
13:00			テニサポ 会員限定				
13:30	13:10～13:40 ストレッチ 佐藤			13:10～13:40 ストレッチ 佐藤			
14:00	13:45～14:15 コンディショニング 佐藤				13:50～14:20 バーベル筋トレ 鈴木		
14:30							

### 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。

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。

2023年12月を持ちまして、ビジター会員様の申し込みは終了いたしました。今後はテニサポ会員様のみ受講可能となります。

#### ビジョントレーニング

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！

#### 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！

#### 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！

#### コアトレ

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！

#### 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！

#### 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！

#### 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！