

# モリパーク フィットネスプログラム

フィットネスプログラムを受けるには・・・スクールフロント迄 TEL042-546-3055

## テニサポ会員

月額¥3,300にて受け放題

- ・開講2週間前より受付可
  - ・一度の受付にて複数申し込み不可
- \*スクール生・クラブ会員以外の方は¥4,400

## 一般会員

スクール生ならどなたでも無料受講（月4回まで）

- ・開講1週間前より受付可
- ・一度の受付にて複数申し込み不可
- ・5回目からの受講は¥1,200にて利用可

## フィットネスプログラム タイムテーブル 2025年 12月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:30	9:25~9:55 ストレッチ 谷	9:25~9:55 ストレッチ 佐藤	9:25~9:55 ストレッチ 谷	9:25~9:55 ストレッチ 谷	9:25~9:55 ストレッチ 谷		
10:00		10:00~11:00 パーソナル&施術 田山					
10:30	10:20~10:50 かんたん筋トレ 谷		10:20~10:50 ストレッチ 谷	10:20~10:50 かんたん筋トレ 田山	10:20~10:50 かんたん筋トレ 谷		
11:00	10:55~11:25 コンディショニング 谷		10:55~11:25 かんたん筋トレ 谷	10:55~11:25 かんたん筋トレ 谷	10:55~11:25 ストレッチ 谷	10:40~11:10 ストレッチ 佐藤	
11:30						11:15~11:45 コンディショニング 佐藤	
12:00	11:40~12:10 バーベル筋トレ 谷	11:40~12:10 ストレッチ 田山	11:40~12:10 ビジョントレ 谷	11:40~12:10 ストレッチ 田山	11:40~12:10 ビジョントレ 鈴木（達）		
12:30	12:20~12:50 ストレッチ 谷	12:20~12:50 バーベル筋トレ 田山	12:20~12:50 バーベル筋トレ 谷	12:20~12:50 コンディショニング 田山	12:20~12:50 コアトレ 鈴木（達）	12:10~12:40 ストレッチ 佐藤	
13:00						12:45~13:15 かんたん筋トレ 佐藤	
13:30	13:10~13:40 ストレッチ 佐藤	13:10~13:40 コアトレ 田山	13:10~13:40 バーベル筋トレ 谷	13:10~13:40 ストレッチ 田山			
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（達）		

## フィットネスルーム プログラム

(16歳未満・スクール生・クラブ会員以外の方ご利用不可)

テニサポプログラム	定員	パーソナルプログラム & 施術
ストレッチ・疲労回復や柔軟性の向上におススメ！	8名	料金 30分 ¥3,300
コンディショニング・怪我の予防・バランス能力アップ ・パフォーマンスアップ・身体の動きがスムーズに！	8名	45分 ¥4,950
バーベル筋トレ・全身の筋力アップを目指します	6名	60分 ¥6,600
かんたん筋トレ・健康維持やパフォーマンスアップの為 に必要な筋肉、筋力を付けていきます	8名	*担当・日時のご予約はフロント迄
コアトレ・体幹の機能を総合的に鍛えパフォーマンス向上 ・腰痛予防改善に効果的です	8名	フリープログラム
ビジョントレーニング・『眼の能力』テニスも日常も！	8名	ウォームアップ・クールダウン 筋トレ・マシントレーニング バイク etc
		*各種ツールご自由にご利用頂けます