

# 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                  | 一般会員                    |
|-------------------------|-------------------------|
| 月額¥3,300にて受け放題          | スクール生ならどなたでも無料受講（月4回まで） |
| ・開講2週間前より受付可            | ・開講1週間前より受付可            |
| ・一度の受付にて複数申し込み可         | ・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 | ・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<br>ストレッチ<br>谷        | 9:25～9:55<br>ストレッチ<br>佐藤     | 9:25～9:55<br>ストレッチ<br>谷     | 9:25～9:55<br>ストレッチ<br>谷        | 9:25～9:55<br>ストレッチ<br>谷         |                                |   |
| 10:00 |                                | 10:00～11:00                  |                             |                                |                                 |                                |   |
| 10:30 | 10:20～10:50<br>かんたん筋トレ<br>谷    | パーソナル&施術<br>田山               | 10:20～10:50<br>ストレッチ<br>谷   | 10:20～10:50<br>かんたん筋トレ<br>田山   | 10:20～10:50<br>かんたん筋トレ<br>谷     |                                |   |
| 11:00 | 10:55～11:25<br>コンディショニング<br>谷  |                              | 10:55～11:25<br>かんたん筋トレ<br>谷 | 10:55～11:25<br>かんたん筋トレ<br>谷    | 10:55～11:25<br>ストレッチ<br>谷       | 10:40～11:10<br>ストレッチ<br>佐藤     |   |
| 11:30 |                                |                              |                             |                                |                                 | 11:15～11:45<br>コンディショニング<br>佐藤 |   |
| 12:00 | 11:40～12:10<br>バーベル筋トレ<br>谷    | 11:40～12:10<br>ストレッチ<br>田山   | 11:40～12:10<br>ビジョントレ<br>谷  | 11:40～12:10<br>ストレッチ<br>田山     | 11:40～12:10<br>ビジョントレ<br>鈴木（達）  |                                |   |
| 12:30 | 12:20～12:50<br>ストレッチ<br>谷      | 12:20～12:50<br>バーベル筋トレ<br>田山 | 12:20～12:50<br>バーベル筋トレ<br>谷 | 12:20～12:50<br>コンディショニング<br>田山 | 12:20～12:50<br>コアトレ<br>鈴木（達）    | 12:10～12:40<br>ストレッチ<br>佐藤     |   |
| 13:00 |                                |                              |                             |                                |                                 | 12:45～13:15<br>かんたん筋トレ<br>佐藤   |   |
| 13:30 | 13:10～13:40<br>ストレッチ<br>佐藤     | 13:10～13:40<br>コアトレ<br>田山    | 13:10～13:40<br>バーベル筋トレ<br>谷 | 13:10～13:40<br>ストレッチ<br>田山     |                                 |                                |   |
| 14:00 | 13:45～14:15<br>コンディショニング<br>佐藤 |                              |                             |                                | 13:50～14:20<br>バーベル筋トレ<br>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  | 8名 | 45分 ¥4,950        |
| ・パフォーマンスアップ・身体の動きがスムーズに！   |    | 60分 ¥6,600        |
| バーベル筋トレ・全身の筋力アップを目指します     | 6名 | *担当・日時のご予約はフロント迄  |
| かんたん筋トレ・健康維持やパフォーマンスアップの為  | 8名 | フリープログラム          |
| に必要な筋肉、筋力を付けていきます          |    | ウォームアップ・クールダウン    |
| 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 | 8名 | 筋トレ・マシントレーニング     |
| ・腰痛予防改善に効果的です              |    | バイク etc           |
| ビジョントレーニング・『眼の能力』テニスも日常も！  | 8名 | *各種ツールご自由にご利用頂けます |