

## ボディ・メンテナンス 講座 <12月>

トレーナーによるトレーニングレッスン！  
 プロ選手ほど行っている正しい体の使い方を覚えよう！  
 試合で勝ちたい！絶対にレベルアップしたい方を募集します！

### PT (パーソナルトレーニング)

①体の使い方(30分) → ②ショット練習(30分) → ③動作確認&ストレッチ(30分)

室内→オンコート→室内 (雨天の場合は、室内でのトレーニングになります)

金曜日 プライベート (13:00~14:00)	
日付	テーマ
2	<b>40代からの テニス上達法</b>
9	
23	

定員：1名

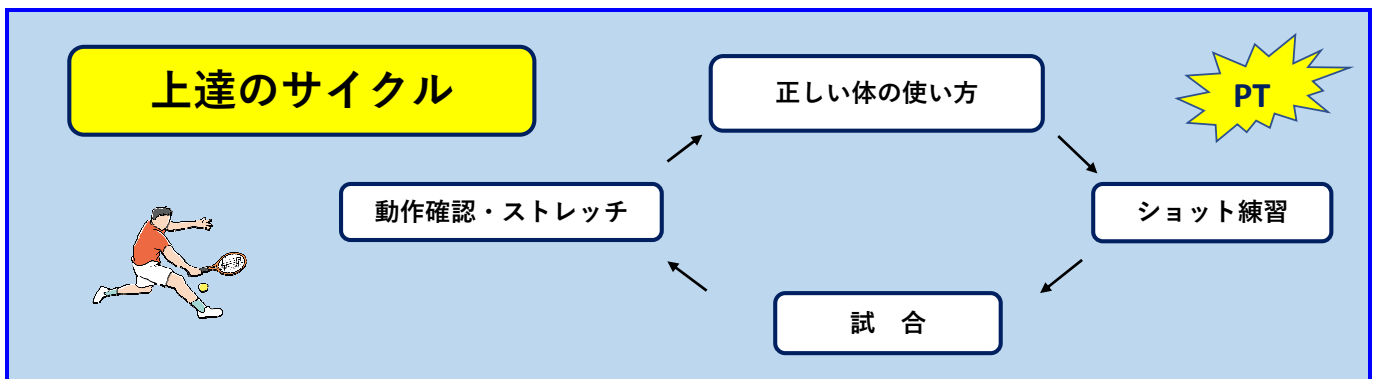
日曜日: PT (11:30~13:00)	
日付	テーマ
4	<b>サービス</b>
18	<b>ストローク</b>

定員：4名



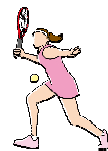
日曜日: 整体 (13:30~14:00)	
日付	テーマ
4	<b>整 体</b>
18	

定員：1名



会場	石井真テニスアカデミー 中野校
PT・整体 費用	3,300円 (メンバー) 4,400円 (ビジター)
プライベート 費用	6,600円 (メンバー) 11,000円 (ビジター)

定員	PT：4名 プライベート&整体：1名	
キャンセル料	前日:50%	当日:100%
申込	サービスエース	
予約開始	11月26日(土)10:00~	
PT：天候不良の場合は、室内トレーニングとなります		



担当

**小沢英亮コーチ** (トレーナー・整体セラピスト・メンタルトレーナー)

数々のテニススクール・トレーニングスタジオでの指導経験があり、選手から一般愛好家まで細やかに指導致します。