

PT & 整体 (1月)



トレーナーによるパーソナル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!

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 PT (12:30~14:00)

日付	テーマ
7	ポレー
14	サービス
21	ストローク
28	ポレー

定員：4名

日曜日 PT (11:30~13:00)

日付	テーマ
30	サービス

定員：4名

金曜日 整体 (14:30~15:00)

日付	テーマ
7	整体
14	
21	
28	

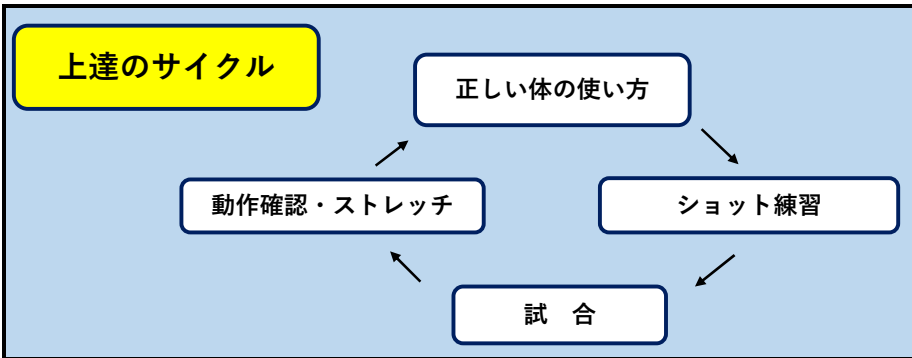
定員：1名

日曜日 整体 (13:30~14:00)

日付	テーマ
30	整体

定員：1名

寒くなるこの時期は、体の正しい使い方が
 とても大切です!
PT & 整体で上達しましょう!



会場	中野校
費用	3,300円 (メンバー)
	4,400円 (ビジター)
PT：天候不良の場合は、室内トレーニングとなります	

定員	PT：4名 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	1月6日(木)10:00~	

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、
 ジュニア選手から一般愛好家まで、細やかに指導致します。