

ボディ・メンテナンス 講座 <10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！

パーソナルトレーニング(PT)

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）

New

金曜日 プライベート (13:00~14:00)	
日付	テーマ
7	40代からの テニス上達法
14	
21	
28	

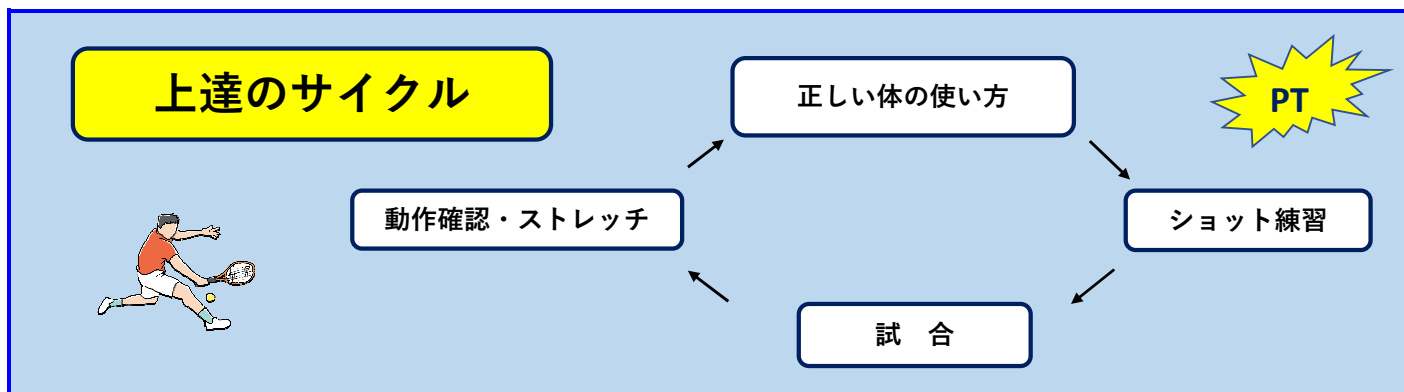
定員：1名

日曜日: PT (11:30~13:00)	
日付	テーマ
2	ボレー
9	サービス

定員：4名

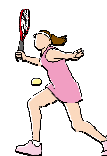
日曜日: 整体 (13:30~14:00)	
日付	テーマ
2	整体
9	

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	9月24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。

石井真テニスアカデミー中野校
 東京都中野区上鷲宮5-28-34
 03-5241-3131