

PT & 整体 (10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!

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
1	ボレー
8	サービス
15	ストローク
22	ボレー
29	サービス

定員：4名

日曜日 PT (11:30~13:00)	
日付	テーマ
3	サービス
10	ストローク
17	サービス
24	ボレー

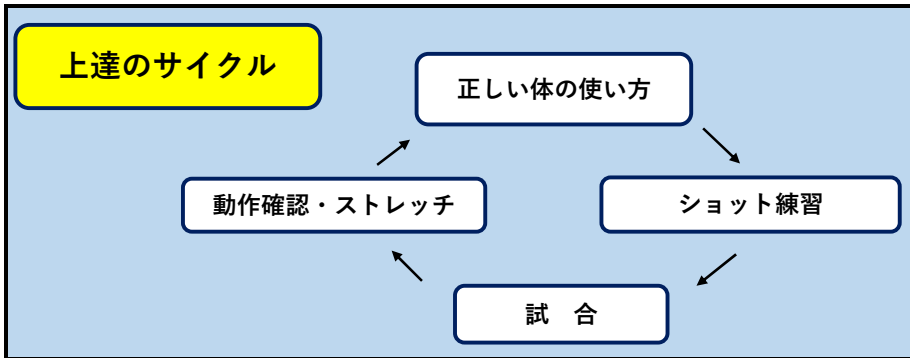
定員：4名

金曜日 整体 (14:30~15:00)	
日付	テーマ
1	整体
8	
15	
22	
29	

定員：1名

日曜日 整体 (13:30~14:00)	
日付	テーマ
3	整体
10	
17	
24	

定員：1名



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	9月29日(水)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。

