



PT & 整体 <9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
3	ボレー
10	サービス
17	ストローク
24	サービス

定員：4名

日曜日 PT (11:30~13:00)	
日付	テーマ
5	サービス
12	ストローク
19	サービス
26	ボレー

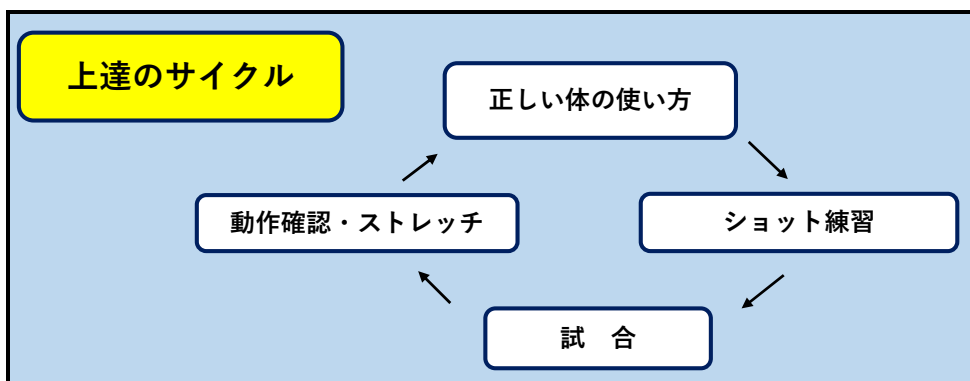
定員：4名

金曜日 整体 (14:30~15:00)	
日付	テーマ
3	整体
10	
17	
24	

定員：1名

日曜日 整体 (13:30~14:00)	
日付	テーマ
5	整体
12	
19	
26	

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1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。



石井真テニスアカデミー中野校