

【大人のフィジカル&エクササイズ】

『8月』

～篠川コーチによる～

Let's Work Out!!

体幹を鍛えるトレーニングと体が柔らかくなるストレッチをセットで1レッスンを篠川コーチの指導で行うエクササイズです。

日程

- ・ 8月2日（日） 10：10～11：10
- ・ 8月9日（日） 10：10～11：10
- ・ 8月23日（日） 10：10～11：10
- ・ 8月30日（日） 10：10～11：10

料金：1,700円（税込）当日現金払い ※ビジターの方は2,200円（税込）

場所：ライジングテニスクラブ北野校 フィジカルルーム

最大人数：12人（高校生以上であれば参加OK） ※先着順とさせていただきます。

申込：北野校 電話orフロント申込 ※レッスン開始前までにご予約願います。当日申込可能です。

持ち物：・室内シューズ（走るメニューはございませんが、床がフローリングのため）

- ・ストレッチマットorタオル（肘が地面に付くトレーニングがあるため、痛み防止のために気になる方はご持参願います。）

キャンセルについて：レッスン開始1時間前までキャンセル可能です。

それ以降、又は無断欠席の場合も料金が発生致しますので、ご注意ください。



篠川 智大コーチ

体幹トレーニングとストレッチは日々の継続が大事です！！

