

# 【大人のフィジカル&エクササイズ】

『①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。



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！！



日程

- ・ 7月9日 (木) 18:30～19:30 ・ 7月20日 (月) 11:30～12:30
- ・ 7月10日 (金) 18:30～19:30 ・ 7月23日 (木) 18:30～19:30
- ・ 7月12日 (日) 10:30～11:30 ・ 7月24日 (金) 18:30～19:30
- ・ 7月13日 (月) 11:30～12:30 ・ 7月26日 (日) 10:30～11:30
- ・ 7月17日 (金) 18:30～19:30 ・ 7月27日 (月) 11:30～12:30
- ・ 7月19日 (日) 10:30～11:30 ・ 7月30日 (木) 18:30～19:30

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。