

【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。

お手頃価格・お手頃時間になりました！

料金：**1,000円**（税込）

当日現金払い

ビジター：**1,200円**（税込）

・ 8月 9日（日） 10：10～11：00

・ 8月23日（日） 10：10～11：00

・ 8月30日（日） 10：10～11：00

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 ※当日申込可能です。

持ち物：
・ 室内シューズ
・ ストレッチマット**or**タオル

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！！

