

【大人のフィジカル&エクササイズ】

～篠川コーチによる～

Let`s Work Out!!



篠川 智大コーチ

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。

91期より
再スタート

【日程】

毎週 日曜日

11:20~12:20

【料金】

スクール生：1,000円（税込）

ビジター：1,200円（税込）

※当日現金払い

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。