

フィットネススクール

# 新クラス開講イベント

フィットネススクールの新プログラムとして  
「テニス上達のための筋力強化」クラスが開講いたします！  
6月中はテニス上達の為の筋力強化クラスを  
1回550円（税込）で、何度でもご参加いただけます。  
この機会にぜひご参加ください♪



## テニス上達のための筋力強化

フィジカルを強化することで、ショットの**キレ**・**パワー**・**安定力**・**持久力の向上**を図り、テニスパフォーマンスUPへのトレーニングをします！

**時間割** ・月曜日 11:15~12:15 ・水曜日 13:00~14:00  
・木曜日 13:00~14:00 ・金曜日 10:00~11:00

**対象** どなたでもOK ※大学生以上

**定員** 6名

**料金** 1回¥550(税込)



### 原田達朗トレーナー

テニス強豪校の柳川高校出身。  
大学在学中から緑ヶ丘テニスガーデンにコーチとして在籍。  
理学療法士の資格を持ち、テニスの全国大会の出場経験のあるトレーナーがテニスに役立つ、筋力トレーニングを正しい方法で効率的に行います。  
また、筋力トレーニングと並行してストレッチも行いますので、可動域を広げ、怪我を予防し、長くテニスを続けることのできる体を作ります。

**お申込みはフロントまたは3Fフィットネスまで**