

■みんなのテニス「フライデー特別プログラム」

テニスレッスン時間	実施プログラム		概要
12:45 - 13:45	フィジカルアップ		フィジカルアップ&テニス 正しく身体を動かすことを覚えてその後テニスレッスンに活かします。
13:50 - 14:50	テニスレッスン	フィジカルアップ	
14:55 - 15:25			からだメンテナンス 身体を緩めて、症状を緩和します
15:30 - 16:00		からだメンテナンス	
30分休憩			
16:30 - 17:30	小学生 フィジカルアップクラス		身体能力向上を目的とした少人数制クラス
17:30 - 18:30	小中高生 フィジカルアップクラス		身体能力向上を目的とした少人数制クラス
18:30 - 19:30	ジュニアチーム フィジカルアップクラス		ジュニアトーナメントクラス限定プログラム
20分休憩			
19:50 - 20:20	フィジカルアップ or からだメンテナンス		→完全パーソナル対応
20:25 - 20:55	フィジカルアップ or からだメンテナンス		→完全パーソナル対応
21:00 - 21:30	フィジカルアップ or からだメンテナンス		→完全パーソナル対応

【フィジカルアップクラス】

- こんな方におすすめ
 - ・ワンランク上のプレーヤーを目指している!
 - ・自分の思い描いたショットを打ちたい!
 - ・もっとゲームを楽しめるようになりたい!
- 期待していること
 - ・確実にショットが変わります!
 - ・スピンの効いたショットが打てるようになります!
 - ・続けていくことで、ショットが安定していきます!
 - ・届かなかったボールが届くようになります!
 - ・効率的な動きを身につけるので、バテません!
- どんなことするの?

効率よくカラダを動かすためのコツ(技術)や全身運動による大きなパワーを発揮するためのコツ(技術)を習得していきます。

【からだメンテナンス】※パーソナルケア

- ・思いどおりにカラダを動かしたい!
 - ・頭痛、肩こり、腰痛、ひざ痛などに悩んでいる
 - ・いつもなんとなく疲れている…
 - ・カラダを動かすことが楽しくなります!
 - ・自然とカラダを動かしたくなります!
 - ・いまある痛みを軽減します!
 - ・疲労回復など、お身体をメンテナンスします!
 - ・もちろん、パフォーマンスアップにつながります!
- カラダの一部に負荷がかかり続けることで痛みが生じるので、全体をゆるめて、症状を緩和していきます。

受講人数と受講料

※受講料はすべて税別

受講人数	時間	受講料	受講料	
3人	60分	9,000円	テニス(60分)	6,000円
4人		10,000円		
5人		11,250円		
6人		12,000円		
1人	30分	3,000円	完全予約制	

4回/月	60分	7,000円	テニスレッスンはありません
4回/月	60分	7,000円	テニスレッスンはありません

テニスとフィジカルアップクラスを受講の場合、受講料総額から1,000円割引いたします。

1人	30分	3,000円	フィジカルアップ又はメンテナンスを選択
			完全予約制

注意事項

完全予約制のフィジカルアップ&テニス、からだメンテナンスはキャンセル料が発生いたします。当日100% 前日50% 2日前30% 3日前0%となります。

フィジカルアップ・からだメンテナンスは雨天時クラブハウスで行います。みんなのテニススクール会員外の方が受講される場合、施設使用料として1回(1日)1,080円が必要です。

■一般フィジカルアップクラス

正しいからだの使い方をマスターするだけで、いまからでも身体能力が格段に上がります。

みなさんのからだの中に眠っている能力を引き出します。

未知の領域へ!! レベルアップ実感!!

ショットが変わります!! 世界が変わります!!

■ジュニアフィジカルアップクラス

目覚めよ、ジュニア生!! からだの使い方がわかれば、テニスが変わる!!

ライバルとの差をつけたいジュニア生、

ワンランク上を目指すジュニア生、

全日本、世界を目指すジュニア生、

…のための身体能力向上を目的とした少人数制クラスです。

ジュニア期に正しいからだの使い方をマスターすることが、

未来の“トップ”アスリートへの近道です!!

■からだメンテナンス

からだの不調があると能力を最大限発揮することはできません。

からだ全体をゆるめて、症状を緩和します。

もちろん、テニスのパフォーマンスアップにつながります!!

■ トレーナー略歴

齊藤 雅(さいとう まさし) 39 歳

パーソナルトレーナー（こども～アスリート、介護予防まで幅広く対応）

国士舘大学体育学部スポーツ医科学科 卒業（1期生）

保有資格：健康運動指導士、救命救急士

高校時代は陸上部に所属し、棒高跳び・走り幅跳び・三段跳び

・4×400m リレー選手・駅伝選手として活躍

※当時の身体能力：50m 走 5.9 秒、100m 走 11.1 秒

1,500m 走 4 分 20 秒、3,000m 走 9 分 30 秒

長らくトレーナーとして従事している中で、古武術に出会い、人間の身体
の未知なる能力(パワー)に気付かされる。ハードトレーニングではなく、
身体全体のバランスを重視し、「力の抜き方・入れ方・伝え方」を身に付
けるための指導を実践している。

■みんなのテニス「フライデー特別プログラム」体験会概要(一般)

		日時	4/10(火)	4/11(水)	4/19(木)	4/27(金)
フィジカルアップ or からだメンテナンス	体験会はパーソナル指導で実施します。 (おひとり様30分程度) 事前に目的やお悩みをお知らせいただくと当日スムーズに進行できます。	13:00 - 13:30				
		13:35 - 14:05				
		14:10 - 14:40				
		14:45 - 15:15				
		15:20 - 15:50				
		19:50 - 20:20				
		20:25 - 20:55				
		21:00 - 21:30				

■みんなのテニス「フライデー特別プログラム」体験会概要(ジュニア)

		日時	4/10(火)	4/11(水)	4/19(木)	4/27(金)
小学生 フィジカルアップクラス	定員6名	16:30 - 17:30				
小中高生 フィジカルアップクラス	定員6名	17:30 - 18:30				
ジュニアチーム フィジカルアップクラス	定員6名	18:30 - 19:30				