YOGA FOR TENNIS!

片山コーチのヨガレッスン

5月

ヨガ初心者大歓迎！

テニス指導員が考えたヨガ、受けてみませんか？

テニス時の腰痛、膝、肩周りの痛みにお困りの方にオススメ。
体の痛みをヨガで解消！ヨガでテニスを快適に

皆様からの嬉しいお声

「痛みがとれてテニスが快適」「ヨガのポーズが楽しい！」

年齢、体力関係なくヨガの効果、体の変化を感じていただいております。

70分ヨガレッスン

レッスン時間が70分になりました！

木曜日 13：15~14：25
火曜日 15：00~16：10

場所：ミニコート
定員：10名（2名以上で開講）

■レギュラー制　月々 4400円(税込)
ご希望の曜日にお席確保させていただきます。
■ワンレッスン参加の方　1650 円（税込）
※詳しくは片山コーチかフロントへ

30分ポイントヨガレッスン

テーマ別のヨガで、気になる部位を解消！

金曜日 15：10～15：40（30分）
場所：ミニコート
定員：10名（2名以上で開講）

5月	5日	全身ほぐす ストレッチヨガ
	12日	テニスヨガ
	19日	やさしいヨガ
	26日	リラックスヨガ

1レッスン 550円 (税込)

持ち物：ヨガマット（※レンタル可）　**服装**：テニスウェアー

“毎日痛いところを伝えてくる生徒さんを癒したい”その一心で資格を取得しました。ヨガが初めての方も楽しめるレッスン内容を用意していますので、是非気軽にご参加ください。

講師：片山

取得資格（JADP認定）
ヨガインストラクター
リラックスヨガインストラクター
コアヨガインストラクター
シニアヨガインストラクター
マタニティヨガインストラクター
キッズヨガインストラクター

お申し込みは前月の20日10時より受付開始

お申し込みは フロントまで	スクール生以外の一般の方もお申し込みいただけます。お友達、ご家族と気軽にお申し込みください。