

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 1320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。