

女性限定！



# テニスメンテナン

～大好きなテニスを“長く・楽しく・安全に”  
続けるための女性限定グループレッスン～



## ① テニスに必要なカラダづくり

テニスは様々なカラダの動きが求められます。  
テニスに必要な柔軟性・動き・体力をこのレッスンで  
楽しく効果的にカバーいたします！

## ② 大好きなテニスでケガをしないために・・・

テニスはカラダの様々な筋肉や関節を使います。  
長く、安全にテニスを続けたい、大好きなテニスでケガをしない為、  
ケガの予防や改善、ケアをこのレッスンでお伝えます！

## ③ もっとテニスが上手になりたい！！

テニスの上達にはコート内・コート外両方の練習が理想です。  
普段コート内ではなかなか作れない、“カラダ”と向き合う時間  
を作ってみませんか？

料金：60分 9,900円（税込）/人数 ※定員3名

\* 9,900円（税込）を人数割でお支払い頂きます。（2人以上で開講）

場所：ストリングハウスリアン 開催日：毎週火曜  
時間帯：13:00-14:00 14:15-15:15 15:30-16:30（1回60分）  
担当：帆山 彦沢（ストリングハウスリアン トレーナー）