

10月/11月 コンディショニングプログラムのご案内

会員様限定

	10月11日(月)	10月14日(木)	10月18日(月)	10月21日(木)
13:30	☆ミニ体力測定会	☆ミニ体力測定会	☆ミニ体力測定会	☆ミニ体力測定会
14:30	基礎編(体験)	基礎編(体験)	基礎編(体験)	基礎編(体験)
	11月4日(木)	11月11日(木)	11月15日(月)	11月18日(木)
13:30	☆ミニ体力測定会	☆ミニ体力測定会	☆ミニ体力測定会	☆ミニ体力測定会
14:30	基礎編(体験)	基礎編(体験)	美姿勢コース	腰 コース
	11月22日(月)	11月25日(木)	11月29日(月)	☆ミニ体力測定会は テニス習慣アンケートに ご協力頂いた方をご招待 しています。
13:30	☆ミニ体力測定会	☆ミニ体力測定会	☆ミニ体力測定会	
14:30	膝コース	肩 コース	体幹トレーニング	

注意：コロナ対策のため、会員様のみ対象で各回5名までといたします。先着順です。お早めに申込み下さい。
申込状況により、スケジュールを変更する場合があります。ご了承下さい

お申込みは受付まで。042-744-0121