

広くて解放的なテニスコートで行う、テニスの動きを
取り入れた効果的な20分間の新プログラム

Tennisコートでショートプログラム フィットテニス



シックスパック



ヒップトレーニング



ウエストくびれライン



肩甲骨可動域

シェイプアップ

★★「フィットテニス」イベント日程★★

10/4	(日)	19:10~19:30	6 PACK	担当：秋元
10/6	(火)	15:10~15:30	ウエストくびれライン	担当：中嶋
10/12	(月)	15:10~15:30	シェイプアップ	担当：中嶋
10/14	(水)	15:10~15:30	肩甲骨可動域	担当：尾下
10/20	(火)	15:10~15:30	肩甲骨可動域	担当：中嶋
10/21	(水)	15:10~15:30	ウエストくびれライン	担当：尾下
10/25	(日)	19:10~19:30	シェイプアップ	担当：秋元
10/26	(月)	15:10~15:30	ヒップトレーニング	担当：中嶋

参加費：無料

参加ご希望の方は、メインフロント又はお電話でご予約をお願いします。