

テニス&ヨガ教室

錦織選手の活躍で今ブームのテニス。トップ選手も取り入れてるヨガのスペシャル体験レッスンです。中学生以上なら誰でも参加出来ます。テニス・ヨガ未経験者大歓迎です！

日時：10月30日（日）13：00～15：00

場所：「開成グリーンテニスクラブ」〒258-0023 足柄上郡開成町宮台 1070-1

Tel.0465-83-7744

定員：先着 16名

料金：¥2000円

申込み方法：お電話でご予約か各担当のインストラクターまで。

教室の流れ：50分間のテニスと50分間のヨガ

—こんな方にピッタリです！ここがポイント！—



- ※ イライラ&ストレス解消！
- ※ 身体を動かして快適な睡眠！
- ※ 脳の活性化！
- ※ 楽しくゲーム感覚で身体を動かします！
- ※ 足腰や心肺機能も鍛えられます！

部分痩せに有効

内臓の働きを正常化

基礎代謝UP！

お肌も健康！

骨盤矯正！

【講師紹介】

（ヨガの部）

松元 昌人

（IHTA認定ヨガ講師）



テニスの部

三浦 隆一郎

（PTRプロフェッショナル）

