

硬式テニス教室



テニス初心者の方から中級者の方まで、レベルに応じて指導します！

ピラティス教室



身体の歪みからくるストレスの軽減や肩こり、腰痛などの予防改善に！

シェイプエアロ教室



曲に合わせて動いて筋力アップや新陳代謝を高めてシェイプアップを図ります！

リラックスヨガ教室



呼吸と身体の動きを合わせて、バランス力の向上や心身のリフレッシュに！

～新型コロナウイルス感染拡大予防対策を行い、安全な事業運営につとめています～

詳細	硬式テニス	ピラティス	シェイプエアロ	リラックスヨガ
期間・回数	9/25～12/18 (全10回)	10/18～2/7 (全15回)	10/19～2/22 (全15回)	10/20～2/16 (全15回)
時間・曜日	10:00～11:30 (日曜日)	19:30～20:30 (火曜日)	19:30～20:30 (水曜日)	19:30～20:30 (木曜日)
定員(先着)	15人	20人	20人	25人
受講料	税込9,500円(保険料込)	税込12,000円(保険料込)	税込12,000円(保険料込)	税込12,000円(保険料込)
講師	坂 佳則(さか よしのり)	藤田 美澄(ふじた みすみ)	河村 和美(かわむら かずみ)	河村 和美(かわむら かずみ)

