



ヨガを極める者は、スポーツを制する！

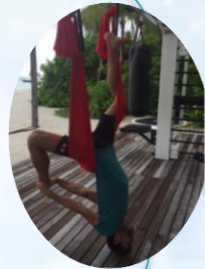
Tennis
Training
Center



テニヨガ



スポーツ界の様々なトップアスリートが日々のトレーニングに取り入れているヨガ。



ヨガをテニスに取り入れて、ケガをしにくい体づくりとパフォーマンスの向上を目指しましょう！

2019年5月6日(月)

13:30~15:15 3番コートにて

①ヨガで
ウォーミング
アップと体幹



②森コーチ・
工藤コーチと
楽しくテニス60分
(30分ずつの
ローテーション)



③ヨガで
クールダウン
と歪み解消



ヨガ担当 : 宇治野トレーナー
テニス担当 : 森コーチ&工藤コーチ
定員 : 12名
料金 : ¥3,500
お申込み&お支払い : フロントにて
※ヨガマットはご用意いたします。持参も可。

※雨天中止 

