

イベント情報

いつものレッスンの中で5~10分でできる

『 **Back to the Basic** ~正しく体を扱えるか~』

テニスのための ウォーミングアップ

【日時】 7月 5日(土) 10:00~、 13:40~
7月 9日(水) 10:00~、 13:00~
7月12日(土) 11:40~、 15:20~
7月17日(木) 10:00~、 18:30~
7月20日(日) 12:20~、 16:00~
7月22日(火) 10:00~、 11:40~、 19:15~
7月25日(金) 10:00~、 11:40~
7月27日(日) 10:40~、 14:20~

テニス撮影会

自分自身のフォームを
確認してみませんか？

【日時】 7月12日(土) 11:40~のレッスン中
7月26日(土) 11:40~のレッスン中
※レッスンの始めに撮影を行います。レッスンの
終わり30分で映像の確認・アドバイスをいたします。

【場所】 テニスコート 【定員】 8名(予約制)

夏期限定トリートメント (フェイシャル)

2014年7月1日(火)~9月30日(火)
場所: 女性リラックスマルーム
担当: 海老澤、山田、平田、高野

限定Men'sトリートメント (ヘッドリラク)

2014年7月1日(火)~9月30日(火)
場所: ラウンジのパーソナルベッド
詳しくはスタッフまでお問い合わせください!



~夏バテ対策~

2014年7月13日(日)
13:00~14:00
場所: スタジオ
担当: 栗田

ペダリングレッスン ~短期集中~



【日時】 毎週月曜日 18:00~18:50
木曜日 15:00~15:50
土曜日 13:00~13:50 計13回
【対象】 全会員(アーリー・デイ含む)・法人・ビジター
【料金】 正規・アーリー・デイ: 1080円 RV・ビジター: 2160円
レッスン料: 3240円(ビジター) 回数無制限
※会員の方はレッスン料が1620円です。
※会員、法人以外の方(アーリー・デイの対象時間・曜日外)
はレッスン以外の利用はできません。

水泳記録会

【日時】 7月21日(月・祝)
【対象】 全会員
【費用】 入場料のみ

種目、距離はお客様におまかせします。
常時1コースを貸し切りコースとし、プールガード
スタッフが測定します。測定を希望されるお客様はフロ
ント、プールのスタッフにお声かけください。

来月の予告

◇肩こり・腰痛改善 **Back to the Basic**

◇お盆スペシャルレッスン

◇夏期限定フェイシャルトリートメント

◇Men's トリートメントヘッドリラク

◇プール撮影会