

少人数で行う

グループ・トレーニングクラス

○定員最大8名のグループトレーニングクラスです。

○『ウォーミングアップ10分』『クールダウン10分』

『メインエクササイズ/9種目のトレーニング』

○さまざまな目的の方にご利用頂けます。

『健康維持・増進』『シェイプアップ』

『試合で勝つ為の身体作り』 など。

○基礎を作る『コア（体幹）トレーニング』、

基礎代謝を上げる『ダンベルトレーニング』、肩こり、腰痛の予防にもなる

『ストレッチ』など、さまざまな要素がギッシリ詰め込まれた70分です。

例：グループ一般 70分コース



お友達やテニスコーチと一緒に楽しくトレーニングしませんか？

1回／一般コース70分で全て終了です。



○タイムテーブル

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 曜日 | 土 | 日 | |
|-------------|---|---|-------|---|-------|------------|-------------|---|---|
| 11:30~12:40 | ○ | ○ | 【休校日】 | ○ | 【休校日】 | 9:00~10:10 | ○ | ○ | |
| 13:00~14:10 | ○ | ○ | | ○ | | ○ | 10:20~11:30 | ○ | ○ |
| 14:20~15:30 | ○ | △ | | ○ | | ○ | 11:40~12:50 | ○ | ○ |
| 17:00~18:10 | ○ | ○ | | ○ | | △ | 14:20~15:30 | ○ | △ |
| 18:30~19:40 | ○ | ○ | | ○ | | ○ | 15:40~16:50 | ○ | △ |
| 19:50~21:00 | ○ | ○ | | ○ | | ○ | | | |

○通常料金（グループトレーニング）

| | |
|------------|-------------|
| 入会金 0円 | 年会費 2,160円 |
| 受講料（月額・税込） | |
| 週1回 8,640円 | 週2回 12,420円 |

PureBalance
ピュアバランススポーツクラブ

鞆テニスセンター内

<ご予約・お問い合わせは・・・>

鞆テニスセンターフロント

TEL 06-6441-6211 まで