

のんびり楽しく

# ゆったりクラス

7月期 開講

	時間	月曜	木曜
A	9:00~10:30	中川	—
B	10:40~12:10	倉本	松田

※7月期は7月8日(月)からです。ご確認ください。

## 対象

個人レベル②から④の方で、  
運動量の多いメニューで  
身体への負担が気になって  
こられた方

在籍を希望する方は、担当コーチまでご相談ください。

# ゆったりクラスのQ & A

## Q. ゆったりクラスは、どんなクラス？

A. 無理のない運動量でテニスを楽しんでいただけます。  
生涯スポーツとしてのテニスを皆様と一緒に満喫しましょう。

## Q. レッスン内容はどんなの？

A. 体力に自信のない方でも安心して楽しんでいただけます。  
・球出しのペースを落とす。  
・球出しの幅を狭くする。  
・休憩回数を増やす。  
運動量を考えた練習メニューです。  
もちろん、ラリーやゲームは一緒に楽しみましょう。

## Q. 受講を希望するならどうすればいい？

A. ゆったりクラスへの受講を希望される方は、フロントへお申し出ください。  
ゆったりクラスへ在籍をご希望の方は、コーチへご相談ください。  
個人レベルの見直し等をお願いする場合があります。

## Q. 受講料は？

A. 定員8名 90分 10,500円です。

## Q. 在籍したら振替はどうなるの？

A. ゆったりクラスからゆったりクラスへはもちろん、  
ゆったりクラスから一般クラスへの振替もできます。

気ごろの知れた楽しい仲間との時間を過ごしましょう♪  
私たちが皆様のテニスライフをサポートいたします。