

T & F(テニス&フィットネス)

Tennis(テニス)とFitness(フィットネス)を融合したクラスになります。
テニスに必要な体幹やバランス能力、柔軟性を向上し、
技術だけではなく、フィジカル(肉体的・身体的)も強化していくレッスンをします。
一緒に、テニスのパフォーマンス向上出来る体に仕上げていきましょう。

**体幹鍛えて、フラつきブロック！
ストイックな方におススメ！**

