

# 女性コーチによる、大人の 女性のためのテニス パーソナル・レッスン

各人、各ペアの目的に合わせて、練習メニューを作成いたします。

プライベートレッスンなので、毎週スクールに通えない方でも空いた時間に、ご自分のペースでご受講いただけます。

- ・対象：初心者～中上級の成人女性
- ・人数：1名～ グループレッスンは2～4名まで
- ・受講料：30分 3,000円 60分 5,500円 90分 8,000円（税別）  
（※60分以上はお得な4回チケット有り）未経験者は30分 2,000円

いつも試合に  
勝ちたい！

運動不足&  
ストレス解消

シングルスに  
挑戦したい！

試合前の強化  
練習をしたい！

ダブルスの配球  
を覚えたい！

筋膜リリース&  
体幹トレーニング

## コーチプロフィール

- ・福岡県ベテランオープン シングルス 優勝  
(2014 春季・2017 秋季・2018 夏季)
- ・福岡市ベテランオープン シングルス 2019 優勝
- ・女子ダブルス：西鉄ストアレディース 優勝
- ・混合ダブルス：福岡市民ミックス 優勝 …etc.

福岡大学 体育学部 卒  
元 実業団マラソンランナー

- ・ご希望に応じてトレーニング、スポーツ栄養学、勝つためのメンタル等のアドバイスも致します。

※お気軽にご相談下さい。

お問い合わせは **092-561-3448**

長住テニスクラブ 担当：つるさき