

GOLD'S GYM®

TOYOCHO SUPER CENTER

2019. 12月 RACQUETBALL SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日
開催日時		10日/24日		毎週開講		休講	
12:00							
13:00						HP/PL/ 初めてRB	
14:00		初級 60 (長谷川) 13:30~14:30				初中級 60 (長谷川) 13:30~14:30	
15:00		HP/PL/ 初めてRB (長谷川) 14:30~15:30				初心者 ゲームタイム	
16:00		初中級 60 (長谷川) 15:30~16:30				HP/PL/ 初めてRB (長谷川) 15:00~16:00	
17:00						上級級/競技 者 80 (長谷川) 16:10~17:30	
18:00							
19:00				HP/PL/ 初めてRB			
20:00				初級 60 (長谷川) 19:30~20:30			
21:00				HP/PL/ 初めてRB			
22:00				初中級 60 (長谷川) 21:00~22:00			

※ プログラム(有料)は、事前の予約が可能となっておりますので、フロントにてお願い致します(当日もOKです)。
 ※ 未経験の方は、担当のインストラクターまで、ご相談ください。 **無料**で(5分程度)簡単なルール等、ご指導致します。(レッスン実施日のみ)

GOLD'S GYM®

TOYOCHO SUPER CENTER

RACQUETBALL PROGRAM

	時間	定員	料金	内容
初めてラケットボール (有料)	30分	1~4名	¥1,100	未経験者対象のレッスンです。ルールは勿論、ラケットの持ち方やボールの打ち方など、ラケットボールの基本知識を覚えましょう！ (1人1回限り)
初級レッスン60 (有料)	60分	6名	¥2,200	未経験者や初心者の方は、こちらのクラスからスタートしましょう。基本無くして、スポーツは楽しめません。参加者のレベルや要望に応じて、内容を決定します。 参加者が1名の場合は、30分間になります。
初中級レッスン60 (有料)	60分	6名	¥2,750	初中級者からの更なる上達を狙い、集中的に練習しましょう。基本~応用練習をしながら、時にはフィジカルトレーニングも取り入れます！ 参加者が1名の場合は、30分間になります。
上級/競技者レッスン80 (有料)	80分	6名	¥3,300	競技志向の方は、ここで鍛え上げましょう。基本~応用、対戦相手との駆け引きなど、あくまでも結果にこだわります！勝つためのあらゆる技術を学びましょう。 参加者が1名の場合は、40分間になります。
HP ヒッティング・パートナー (有料)	15分	1~3名	¥1,100	ラリー、ゲームパートナーはお任せください。はじめての方から上級者までゲームのお相手を致します。ダブルスでもOKです！ 料金は、15分間の定額になります。
PL プライベート・レッスン (有料)	30分	1~2名	¥3,300	レベルに応じて個人指導を行います。フォームやテクニック、トレーニングまで、何でもお任せください。2名までは同価格です。 3名以上から、1名につき¥1,080の追加料金が必要です。
初心者ゲームタイム (無料)	30分	5名	無料	初心者対象の時間です。先着5名の記名式で、インストラクターが、順番に5分間のラリーを致します。簡単なルールも覚えられますので、未経験でも、参加いただけます！

※学生料金制度

上記の料金より、有料レッスンは、¥1,000引き、HP/PL/初めてラケットボールは、半額にてご参加頂けます。

受付にて身分証明書を提出してください。

※プログラム中のラケット、アイガード、ボールは、インストラクターが、ご用意致します(無料)。