

GOLD'S GYM

TOYOCHO SUPER CENTER

2020.1月 RACQUETBALL SCHEDULE

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---|---|---|--------------------------------|---|---|---|
| 開催日時 | | 7日/21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)。