



はじめてコース・初中級者コース

# インドアテニス体験 &お食事会

プロのスポーツトレーナーによる講演会もございます

タウングループは健康促進事業の一環として、「タウンインドアテニスアカデミー」の運営を行っています。今回の「インドアテニス体験」イベントでは、2つのコースから体験レッスンを受けられますので、この機会にぜひご参加ください。

## タイムテーブル

- 受付 13:30~14:00
- 体験レッスン 14:00~15:30  
(はじめてコース)  
(初中級者コース)
- シャワータイム 15:30~16:00  
(希望者)
- 講演会 16:00~17:00

プロのスポーツトレーナーから身体のことを学ぼう！  
～健康的な身体(関節・筋肉・運動)とは?～  
実際に身体を動かします。  
動きやすい格好でバスタオルをご持参しご参加ください。



- ・身体が本来もつ機能について解説  
(ジョイント バイ ジョイント)
- ・崩れた時におこるケガやパフォーマンス低下について解説
- ・セルフチェック  
(自分の身体がどうなっているのか)

庄司 竜太郎 氏  
日本オリンピック委員会医科学スタッフとして  
アイスホッケー競技をサポート

- お食事会 17:15~19:15  
(そば処 兎京)

## 2つのコースからお選びください

### はじめてコース (未経験者向け)

はじめてのオーナー様1人1人の体力・技術に合わせて楽しめる基本を丁寧に指導します。

### 初中級者コース (経験者向け)

美しいフォームでオーナー様同士、ラリーをするのが目的です。雁行陣の基本的なポジションを覚えていきます。

### 持ち物

- 運動できる服装 (ジャージなど)
- テニス ラケット
- 室内用 テニスシューズ
- タオル、バスタオル

- ※テニスラケットの無料レンタルをご希望の場合は、申込書にご記載ください。
- ※テニスシューズの無料レンタルをご希望の場合は、申込書にご記載ください。
- その際に靴のサイズもご記入ください。
- ※レッスン後のシャワーをご希望の場合は、バスタオルをご持参ください。
- ※スポーツドリンク(500ml)をおひとり様1本お配りします。

体験レッスン後は  
タウンインドアテニスアカデミー目の前の  
「そば処 兎京」でお食事会!



## 日時

2020年3月18日(水)

受付開始▶13:30~

## 定員

20名

※定員になり次第、締め切りとなりますので予めご了承ください。

## 参加費

お一人様 3,000円

タウンオーナーズクラブ事務局(当日は現地スタッフへ繋がります)

TEL: 0120-64-6909

mail: toc@town-group.jp **申込締切: 2020年3月10日(火) 必着**

## 会場

●インドアテニス体験 ▶ 14:00~  
タウンインドアテニスアカデミー (TITA) 八潮駅前校  
埼玉県八潮市大瀬3-1-18  
電車でのアクセス: つばエクスプレス「八潮駅」南口から徒歩3分

●食事会 ▶ 17:15~  
そば処 兎京  
埼玉県八潮市大瀬6-8-9



当社ホームページから、これまで開催されたイベントの様子をご覧いただけます▶

TOCイベントレポート

検索

