

皆さまの  
健康を  
サポート

誰でも  
無理なく  
楽しく  
できる

カラダも健康、テニスも上達、一石二鳥プログラム

シーガイアテニスアカデミー

# L&Tテニスレッスン



L&Tとは…  
LOKOMO(ロコモ  
体操)&TENNIS  
Loose(ゆっくり)  
&Tight Body

ストレッチ・バランス・筋トレの相乗効果でアンチエイジング！

姿勢改善で肩や腰、膝への負担軽減。リハビリにも役立ち、運動パフォーマンスも高まります。

こんな方におすすめ

- 体力にすこし不安がある、球技に苦手意識がある
- ケガ予防したい、リハビリとしてスタートしたい
- テニスもしたいけど体のケアもしたい

監修・指導者／河田 忠俊  
健康運動指導士・日本体育協会公認テニス指導員



● Program

レッスン時間／前半+後半トータル80分

前半 ● カラダをつくるレッスン (40分) ★参加者のレベルに合わせて内容を組み合わせます。



後半 ● 誰でも簡単！テニス基礎レッスン (40分)



お電話または メールにてお申し込みください！



【お申し込み・お問い合わせ】

シーガイアテニスアカデミー

TEL. 0985-21-1311

Eメール: tennis@seagaia.com