

GOLD'S GYM®

TOYOCHO SUPER CENTER

RACQUETBALL SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日
開催日時		毎 週		毎 週		隔 週	
12:00							
13:00		初級レッスン 60 (長谷川) 12:30~13:30				初中級レッスン60 (長谷川) 12:30~13:30	
14:00		HP・PL 初めてRB (長谷川) 13:30~14:30				HP・PL 初めてRB (長谷川) 13:30~15:00	
15:00		初中級レッスン60 (長谷川) 14:30~15:30					
16:00		HP・PL 初めてRB (長谷川) 15:30~16:30				上級レッスン 80 (長谷川) 15:00~16:20	
17:00						HP・PL 初めてRB (長谷川) 16:30~17:30	
18:00							
19:00				初級レッスン 60 (長谷川) 19:00~20:00			
20:00				HP・PL 初めてRB (長谷川) 20:00~21:00			
21:00				初中級レッスン60 (長谷川) 21:00~22:00			
22:00							

※有料プログラムは、一週間前から当日まで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
 ※土曜日のレッスンは隔週での実施となります。実施日はフロントまでお問い合わせ下さい

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	¥1,080	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	¥2,160	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	¥2,700	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	¥3,240	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	¥1,080	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	¥3,240	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) ※只今、実施しておりません	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。16歳(中学卒業)以上、25歳未満が対象になります

※プログラムに参加の際、ラケット、アイガードをご用意ください。お持ちでなければ、レンタル用品(有料)を、ご利用ください。