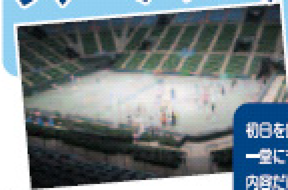
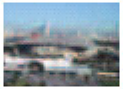
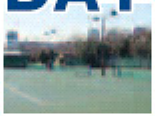
〜JAPAN F7 JPTA・メガロス東京国際オープン 2008〜

超メガ級スーパーバラエティーDAY

初日
（6月28日）

★全国から人気イベントが有明に大集結★



初日を飾るのは、もちろんこのイベント！！メガロス8店舗の人気NO.1イベントが一堂に有明に集まるスーパーバラエティーDAY！！
内容だけではなく、コーチ陣も1年に1度のスペシャルバージョンでお届けします。
この機会を逃すと2度とないかも？！ご予約はお早めに！！

【時間】
10時〜20時
【定員】
下記参照
【お申込方法】
（5月18日（日）AM10:00〜12:00）プレミアム先行予約を電話受付のみ承ります。
メガロス有明（[illegible]）へお電話下さい。12:00よりテニスフロントでも受付可能。
※5月18日（日）AM10:00〜12:00の受付は1回の電話につき3枠まで受付可能です。
※12:00以降の受付に制限はございません。
【ご入金】
お申込み当日〜7日後までにお近くのメガロスインドアテニススクールにてご入金下さい。
ご入金がない場合はキャンセルとなります。あらかじめご了承下さい。
【キャンセル】
6月21日（土）〜6月26日（木）までは半額返金、当日は返金不可

【雨天時】
当日は8時に決定いたします。12ページ記載の携帯電話へご連絡下さい。
中止の場合は全額返金させていただきます。
【備考】
-ラケットは無料でレンタルできます。
-有明テニスの森ではカーペットコート用テニスシューズ以外
（ハードコート用またはオールコート用）をご利用下さい。
（カーペットコート用シューズの使用は大変危険です。）
【料金】
下記参照

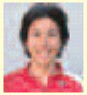
Q.カーディオテニスとは？

A.
カーディオテニスは2005年アメリカ生まれ。
あっという間に全米に広がり、1,800か所以上のテニス施設で大人気のエクササイズです。日本には待ちに待った2007年いよいよ上陸！

心拍数を有酸素ゾーンまで高め、このゾーンを維持してワークアウトすることにより、シングルスやダブルスでテニスをするよりも、効率良くカロリーを消費することができます。
短いサイクルの強度の運動を幾つも組み合わせることにより、インターバルトレーニングのような運動をすることができます。マシンエクササイズのような単調さはなく、楽しみながらカロリー消費ができます。

「レッスン」でもない「ゲーム」でもない第3のテニスです。
テニスの楽しさにフィットネスの脂肪燃焼効果をプラスしました。
ウォーミングアップ、カーディオワークアウト、クールダウンの３つのパートにより構成されています。カーディオテニスは、バラエティー豊かなレッスンメニューで、どなたでも楽しみながら効率良くカロリー消費できる、新しい形のグループエクササイズです。

3時間
プレミアムレッスン


堀（八王子店ヘッドコーチ）

菅原（草加店ヘッドコーチ）

長崎（綱島店ヘッドコーチ）

もう2度と揃うことがない?!
3人が奏でる奇跡の3時間

満員御礼必至！
お早めのご予約を！！

ワンコインレッスン&パーティー

佐々木コーチと

	1番コート	2番コート	3番コート	4番コート	5番コート・6番コート	7番コート・8番コート・9番コート	10番コート・11番コート	12番コート	13番コート
10:00 10:30	カーディオテニス レベル：フリー　料金：2,500円 定員：8名　コーチ：認定インストラクター	〈カリスマフロントキャスト集合〉フロントと一緒にテニス！！ レベル：IN以上　料金：3,875円 定員：16名　フロントキャスト： 小川（柏店）・長南（八王子店） ・鈴村（綱島店）・藤原（綱島店）		ワンコインレッスン レベル：BA&IN　料金：500円 定員：12名　コーチ：佐々木（綱島店）	2時間みっ〜〜ちりゲーム練習　いざ！！ゲームの達人へ！！ レベル：IN 料金：4,725円　定員：16名 コーチ：小林（八王子店） 石川（綱島店）	もう2度と揃うことがない?!　3人が奏でる奇跡の3時間 プレミアムレッスン！！ 満員御礼必至！お早めのご予約を！！ レベル：フリー 料金：5,775円　定員：24名 コーチ： 堀（八王子店ヘッドコーチ） 菅原（草加店ヘッドコーチ） 長崎（綱島店ヘッドコーチ）	メガロス全店舗ヘッドコーチ　桑原崇スーパークリニック レベル：BA以下 料金：4,935円 定員：16名 アシスタントコーチ：益子（草加店）		
11:00 11:30	カーディオテニス レベル：フリー　料金：2,500円 定員：8名　コーチ：認定インストラクター			ワンコインレッスン レベル：IN　料金：500円 定員：12名　コーチ：佐々木（綱島店）					
12:00 12:30	カーディオテニス レベル：フリー　料金：2,500円 定員：8名　コーチ：認定インストラクター			ワンコインレッスン レベル：AD　料金：500円 定員：12名　コーチ：山崎（柏店）				さあ！テニス会員様以外の皆様も！有明でテニスを楽しみましょう！！ 対象：全メガロスフィットネス会員様 料金：無料　定員：12名 コーチ：南（神奈川店） ※テニス会員様はご受講できません。	さあ！テニス会員様以外の皆様も！有明でテニスを楽しみましょう！！ 対象：全メガロススイミング会員様 料金：無料　定員：12名 コーチ：坂本（柏店） ※テニス会員様はご受講できません。
13:00 13:30	カーディオテニス レベル：フリー　料金：2,500円 定員：8名　コーチ：認定インストラクター	〈カリスマフロントキャスト集合〉フロントと一緒にテニス！！ レベル：BA以下　料金：3,875円 定員：16名　フロントキャスト： 小川（柏店）・長南（八王子店） ・鈴村（綱島店）・藤原（綱島店）		ワンコインレッスン レベル：IN&AD　料金：500円 定員：12名　コーチ：山崎（柏店）	2時間みっ〜〜ちりゲーム練習　いざ！！ゲームの達人へ！！ レベル：BA 料金：4,725円　定員：16名 コーチ：吉岡（綱島店） 今井（草加店）		メガロス全店舗ヘッドコーチ　桑原崇スーパークリニック レベル：IN以上 料金：4,935円 定員：16名 アシスタントコーチ：益子（草加店）		
14:00 14:30	ワンショットレッスン　徹底！サーブ レベル：フリー　料金：3,875円 定員：8名 コーチ：山崎（柏店）			ワンコインレッスン レベル：BEG&BA　料金：500円 定員：12名　コーチ：佐々木（綱島店）		太陽・風・自然の香りを感じながら、いざ屋外トレーニング&脂肪燃焼！！ 倶楽部100 トレーニング会in有明 ★倶楽部100会員様限定★ 料金：4,725円 定員：42名 コーチ：菅原・長崎・小林・ 水谷・石川			
15:00 15:30		[illegible]	ワンコインレッスン [illegible]	ワンコインレッスン レベル：BEG&BA　料金：500円 定員：12名　コーチ：佐々木（綱島店）	2時間みっ〜〜ちりゲーム練習　いざ！！ゲームの達人へ！！ レベル：AD 料金：4,725円　定員：16名 コーチ：吉岡（綱島店） 今井（草加店）		2時間レッスンとウエルカムパーティーがセットになったお得なプランです レベル：フリー　料金：8,400円 定員：24名 コーチ：江良（横須&綱島店）・ 益子（草加店）		
16:00 16:30	ワンショットレッスン　徹底！レシーブ レベル：IN&AD　料金：3,875円 定員：8名 コーチ：南（神奈川店）	[illegible]	ワンコインレッスン [illegible]	ワンコインレッスン レベル：BA　料金：500円 定員：12名　コーチ：佐々木（綱島店）					
17:00 17:30									
18:00 18:30 19:00 19:30 20:00	メガロス全店合同企画！！みんなで飲みましょう！！ プレミアム・ウエルカムパーティー 公認企業&出場選手を呼んでの大パーティー♪ 豪華景品が当たる大抽選会もあります！				有明クラブハウス2階で行います ★メガロス成人会員様限定★ 料金：4,200円　定員：50名 参加コーチ&フロント：桑原・堀・菅原・長崎・吉岡 ・小林・江良・水谷・南・坂本・石川・佐々木・小川 ・長南・鈴村・藤原				

〈カリスマフロントキャスト集合〉
フロントと一緒にテニス!!

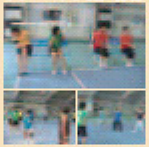
小川

鈴村

藤原

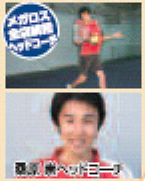
長南

倶楽部100
トレーニング会in有明



太陽・風・自然の香りを感じながら、いざ屋外トレーニング&脂肪燃焼

桑原 崇
スーパークリニック


メガロス全店舗ヘッドコーチ
桑原 崇ヘッドコーチ