

Total Tennis Academy トレーニングクリニック

体の不調やトレーニングの
ご質問にお答えいたします

当日のスケジュール

1. 集合後ウォーミングアップ
2. サービス動画撮影
3. マッチ練習とカウンセリング



フォーム解析

5段階でトッププロのフォームと比較
して後日お送りいたします

試合の合間にバランスチェックとスピードテ
ストを行います。結果をエクササイズシ
ートにまとめて後日お送りいたします。



4. 全員でS. A. Qサーキットトレーニングを行います

Speed Agility Quickness トレーニング
筋力バランスの乱れを整えるエクササイズを組み合わせ
て全身の動的柔軟性とスタミナを強化します。



10月22日(日) 9:00~12:00

5000円 定員 3名

大宮けんぽグラウンド (ハードコート)

埼玉県さいたま市西区ニツ宮113-1

10歳から14歳の関東テニス協会登録選手

雨天中止 2名より開催

お申し込みは、下記のアドレスに

お名前、性別、年齢、連絡先、競技歴をお送りください

athletic_herb@yahoo.co.jp

090-6656-6483



トータルテニスアカデミー
フィジカルコーチ
庄崎 崇