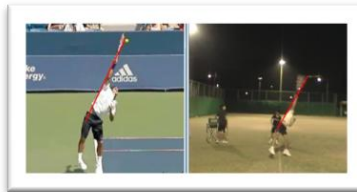


トータルテニスアカデミー トレーニングクリニック



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 分析結果を画像でお送りします
3. マッチ練習とカウンセリング



5段階でトップ選手のサービスフォームと比較して後日お送りします

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。カウンセリングの結果は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、全身の動的柔軟性とスタミナを強化します。



4月23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二ツ宮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、下記のアドレスをクリックして
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

ウィークエンドを利用してトレーニングの個別指導を行っております。同じレベルのお子さんをこちらでアレンジさせていただきフォームとフィジカルを関連させながらご指導いたします。クリニックご参加後に随時受け付けておりますので、詳しくは当日お尋ねください。

パーソナルトレーニング 定員2名 2時間30分 参加費 5000円

