

トレーニングのご質問にお答えします Total Tennis Academy トレーニングクリニック



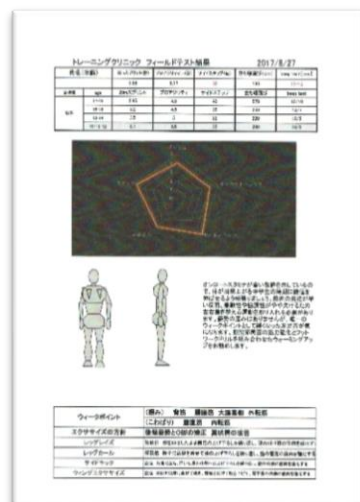
当日のスケジュール

1. 集合後ウォーミングアップ
2. サービス動画撮影
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



交代でマッチ練習と個人カウンセリングを行います。
テスト結果をシートにまとめて後日お送りいたします。

4. S. A. Qサーキットトレーニング

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。



10月28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