

Herb Athletics Fitness Meet-up!

テニスとフィットネスの関係についてトレーナーの視点からアドバイスいたします
試合の待ち時間を使ってS.A.Qトレーニングが体験できます

当日のスケジュール

1. warm-up サービス動画撮影
2. フィジカルテスト
3. 4ゲームマッチ 4試合
4. カウンセリング
5. S.A.Q サーキットトレーニング



トレーニングクリニック フォーム分析レポート 2017/8/27					
選手名	身長	年齢	性別	所属	撮影日時
田中 健	175	28	男	独立	2017/8/27
佐藤 誠	178	32	男	独立	2017/8/27
鈴木 大	172	25	男	独立	2017/8/27
高橋 伸	176	30	男	独立	2017/8/27

サービスフォームの解析画像とカウンセリングの結果をまとめてLINEでお送りいたします。

4ゲームマッチで色々なタイプの選手とゲームをしてもらい、待ち時間を使ってカウンセリングを行ないます。

簡単な器具を使って体のバランスを整えしなやかな体の使い方を習得するクロストレーニングを紹介いたします

項目	内容
サービスフォーム	サービスフォームの解析画像とカウンセリングの結果をまとめてLINEでお送りいたします。
フィジカルテスト	フィジカルテストの結果をまとめてLINEでお送りいたします。
4ゲームマッチ	4ゲームマッチで色々なタイプの選手とゲームをしてもらい、待ち時間を使ってカウンセリングを行ないます。
S.A.Q トレーニング	簡単な器具を使って体のバランスを整えしなやかな体の使い方を習得するクロストレーニングを紹介いたします。

サービスフォームの解析画像とカウンセリングの結果をまとめてLINEでお送りいたします。
4ゲームマッチで色々なタイプの選手とゲームをしてもらい、待ち時間を使ってカウンセリングを行ないます。
簡単な器具を使って体のバランスを整えしなやかな体の使い方を習得するクロストレーニングを紹介いたします

4月28日(日) 10:45 集合 16:00 終了

5000円 定員 6名 (最少催行人数 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

12歳から18歳の関東テニス協会登録選手



庄崎 崇
ハーブ アスレックス

herb.athletics

お申し込み athletic_herb@yahoo.co.jp

氏名、年齢、性別、電話番号をご記入願います

インスタグラムでFitness meetup!の様子を紹介しておりますのでご覧下さい