



一般大人クラス対象!!

オンコート強化トレーニング

テニス専門トレーナーがオンコートでトレーニングを指導していきます！

①7/13(日)13:00-14:00

②7/27(日)13:00-14:00

ストローク、サーブ中心に身体の使い方をオンコートでトレーニングしていきます。
スケジュールは別途資料でご確認ください。

担当トレーナー



田沼潤平 TANUMA JUNPEI

・JITC鍼灸マッサージ治療院 /
SPORTS CONDITIONING
LAB トレーナー
・ジュニア～大学体育会までテニス ※全国高校選抜準優勝(選抜メンバー)
・ジュニア、実業団、プロのトレーナーとして活動

POINT 1

ストロークの身体の使い方

オンコートにてストロークの身体の使い方をトレーニングしていき、その後実際にボールを打っていきます。

POINT 2

サーブの身体の使い方

サーブの身体の使い方をトレーニングしていき、その後実際にサーブを打っていき感覚を掴んでいきます

POINT 3

フットワーク

テニスに必要なフットワークを指導していきます。

対象 一般大人クラス

定員 6名

参加費 ¥2,200(税込) ※雨天の場合は、1時間前に判断しご連絡いたします

場所 南町田インターナショナルテニスカレッジ

南町田インターナショナルテニスカレッジ

※お申し込みは電話または、フロントにてお願いします。

☎ 042-796-1168

一般大人クラストレーニング EVENTSCHEDULE

JULY
2025

13

JULY, 2025

①ストローク身体の使い方

27

JULY, 2025

①ストローク身体の使い方

※毎回メニューを発展させていくため、連続の参加をおすすめいたします

※一部内容を変更して行う可能性があります