

ゲーム感覚で  
楽しもう！

初心者大歓迎!!



## テニス特化型

# ジュニア対象運動能力向上トレーニング

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！

## 毎週日曜13-14時

テニスに必要な要素を、楽しみながらトレーニングしていきます。

初心者の方もトレーニングを通してテニスのレベルアップができるようサポートしていきます。

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 /

#### テニス特化型トレーニング

オンコートにてテニスに必要なフットワークスキルを指導します。

### POINT 2 /

#### コーディネーション

ゲーム感覚でできる運動で神経系に働きかけ、パフォーマンスアップを目指します。

### POINT 3 /

#### 身体能力向上

テニスに必要な身体作りを行なっていきます。

対象 小学生

定員 10名

参加費 ¥2,200(税込) ※キャンセル料 1日前:50% 当日100%  
※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

# ジュニア対象運動能力向上トレーニング

## EVENTSCHEDULE

APR  
2025

13

APR, 2025

- ①テニス特化型フットワーク(レディーポジション)
- ②身体能力向上トレーニング(下半身中心トレーニング)

20

APR, 2025

- ①テニス特化型フットワーク(テニスの基本的な動き)
- ②コーディネーショントレーニング(ボールとの距離感)

27

APR, 2025

- ①テニス特化型フットワーク(コート上での細かい動き)
- ②身体能力向上トレーニング(上半身中心)

※毎週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