

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

TJ2クラスグループトレーニング EVENTSCHEDULE

JULY
2025

13

JULY, 2025

- ① ストローク 身体の使い方
- ② フットワーク(レディポジションバリエーショントレーニング)

27

JULY, 2025

- ① ストローク 身体の使い方
- ② フットワーク(レディポジションバリエーショントレーニング)

※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

TJ3クラスグループトレーニング EVENTSCHEDULE

JULY
2025

13

JULY, 2025

- ①ウォームアップ(試合直前アップ)
- ②ストローク(身体の使い方)

27

JULY, 2025

- ①ウォームアップ(試合直前アップ)
- ②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

TJ3クラスグループトレーニング

EVENTSCHEDULE

JUNE 2025

1

JUNE, 2025

- ①ウォームアップ(試合直前アップ)
- ②フットワーク(レディポジション、コート上での横の動き)

8

JUNE 2025

- ①ウォームアップ(試合直前アップ)
- ②フットワーク(レディポジション、コート上での横の動き)

15

JUNE, 2025

- ①ウォームアップ(試合直前アップ)
- ②フットワーク(レディポジション、コート上での前後の動き)

29

JUNE, 2025

- ①ウォームアップ(試合直前アップ)
- ②フットワーク(レディポジション、コート上での前後の動き)

※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

TJ2クラスグループトレーニング

EVENTSCHEDULE

JUNE 2025

1

JUNE, 2025

- ① ストローク 身体の使い方
- ② フットワーク(レディポジション、ストップ動作)

8

JUNE 2025

- ① ストローク 身体の使い方
- ② フットワーク(レディポジション、ストップ動作)

15

JUNE, 2025

- ① ストローク 身体の使い方
- ② フットワーク(レディポジション、コート上の横の動き)

29

JUNE, 2025

- ① ストローク 身体の使い方
- ② フットワーク(レディポジション、コート上の横の動き)

※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

ジュニア対象運動能力向上トレーニング

JUNE
2025

1

JUNE, 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)

8

JUNE 2025

- ①テニス特化型フットワーク(レディーポジション)
- ②コーディネーショントレーニング(ボールとの距離感)

15

JUNE, 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身体能力向上トレーニング(上半身中心)

29

JUNE, 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)

※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