

テニスに役立つトレーニング 6月



6月6日 (日)		
時 間	テーマ	コート
11:20~11:50	ストレッチ	室内
12:00~12:30	サービス	2
12:45~13:15	体幹トレーニング	室内
13:35~14:05	ストレッチ	室内
14:20~14:50	体幹トレーニング	室内
16:30~17:00	サービス	2
17:00~17:30	ストローク	2

6月13日 (日)		
時 間	テーマ	コート
11:20~11:50	ストレッチ	室内
12:00~12:30	ストローク	2
12:45~13:15	体幹トレーニング	室内
13:35~14:05	ストレッチ	室内
14:20~14:50	体幹トレーニング	室内
16:30~17:00	ボレー	2
17:00~17:30	スマッシュ	2

6月20日 (日)		
時 間	テーマ	コート
11:20~11:50	ストレッチ	室内
12:00~12:30	ボレー	2
12:45~13:15	体幹トレーニング	室内
13:35~14:05	ストレッチ	室内
14:20~14:50	体幹トレーニング	室内
16:30~17:00	サービス	2
17:00~17:30	ボレー	2

6月27日 (日)		
時 間	テーマ	コート
11:20~11:50	ストレッチ	室内
12:00~12:30	スマッシュ	2
12:45~13:15	体幹トレーニング	室内
13:35~14:05	ストレッチ	室内
14:20~14:50	体幹トレーニング	室内
16:30~17:00	ストローク	2
17:00~17:30	スマッシュ	2

会 場	中野校
費 用	2,200円 (メンバー)
	3,300円 (ビジター)

定 員	4名	
キャンセル料	前日:50%	当日:100%
申 込	サービスエース	
予約開始	6月1日(火)10:00~	

担 当

小沢英亮コーチ



トレーナー・整体セラピスト・メンタルトレーナー

数々のテニススクール・トレーニングスタジオでの指導経験があり、
ジュニア選手から一般愛好家まで、細やかに指導致します。