

**テニスの為の
コンディショニングトレーニングイベント**

先日ジュニアに好評でしたコンディショニングトレーニングを、アサーナの森崎トレーナーをお招きし、大人の皆様にもご紹介したいと思い企画致しました。

骨盤のひねりを意識した体の使い方は、参加した木下コーチ・上田コーチもかなり刺激を受けたようで、自分自身の練習・レッスンにもすでに取り入れているようです。

コンディショニングトレーニングとは、自分自身の潜在能力を最大限に発揮し、ケガをしにくい体を作る為のトレーニングです。

<こんな方におすすめ>

- ・ボールを強く打てない
- ・サーブのスピードが出ない
- ・遠くに飛ばない
- ・体重移動ができない
- ・スピンの打てない
- など

※今回は森崎トレーナーと渡邊が特別に考えた内容でトレーニングを進めて参ります。

< 第1クール >

テニス・試合前に行う簡単ウォーミングアップ

< 第2クール >

今回は、「股関節の動き」と題して、股関節のひねりを意識したスイング・力強くボールを打つコツなどを中心にトレーニングし、体の使い方を理解していきます。

< 第3クール >

実際にラケットでボールを打って、姿勢や力の入れ方をトライして身に付けます。


< 第4クール >

テニス・試合後に行う簡単クールダウン

トレーナー	アサーナ 森崎雅之トレーナー
コーチ	渡邊・高林
対象	everyTC 全クラス(大人)
日時	2017年7月2日日曜日 15:00~17:00
料金	3,000円(税込)
会場	every テニスクラブ
お申込	2017年6月25日までにスタッフへお申し込みください。

アサーナ

森崎雅之
トレーナー



岡山県代表フットサルチーム
トレーナー

ファジアーノ元日本代表選手専属
トレーナー

岡山理科大学付属高校硬式野球部
アドバイザー

玉野光南高校春高バレー帯同

※雨天の場合は、中止とします。

< アサーナ >

〒700-0822 岡山市北区表町2丁目2-52 Tel: 086-224-3600

<http://asa-na.com/>