

**テニス選手のための
コンディショニングトレーニングイベント**

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。

- 万全の調子で、試合にのぞめる
- スランプになり難い
- 身体が動きやすくなる
- 身体が軽くなる
- プレーの浮き沈みがなくなる
- ケガが少なくなる
- キレが良くなる

など



< 第1クール >

テニス・試合前に行って良いウォーミングUPとやっ**ては**いけないウォーミングUP

< 第2クール >

まず第1回目の今回は、「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・試合後に行って良いクールダウンとやっ**ては**いけないクールダウン

これらのトレーニング内容は今後 everyTC 選手コースの共通認識としてレッスンを進めて参りますので、できる限り参加して頂きますようお願い致します。

トレーナー	アサーナ 森崎雅之トレーナー
コーチ	every コーチングスタッフ
対象	every/ひかり TC の JC・JA・JT クラスのジュニア
日時	2017年5月21日 日曜日 13:00~16:30
料金	初回特別価格 1,000円(税込)
会場	ひかりテニスクラブ
お申込	2017年5月14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、園舎でトレーニングのみ行います。

< アサーナ鍼灸整骨院 >

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