

[サーブでの 身体の使い方]

～運動科学に基づいた再現性の高いアプローチ～

近年トッププロも実践するエクササイズで
刺激を入れて、テニスですぐ実践！

こんな人におすすめ！

- 30代～60代の社会人プレーヤー
- 手打ちを改善したい人
- サーブを強くしたい人
- 楽に打てるようになりたい人

Tennis Square
Shakujii

【レッスンの強み】

LESSON STRENGTHS



1. 運動科学に基づく指導



2. トッププロも実践のエクササイズ



3. テニス動きの専門トレーニング