

# Herb Athletics Fitness Meet-up

テニスとフィットネスの関係についてトレーナーの視点からアドバイスいたします  
試合の待ち時間を使ってS.A.Qトレーニングが体験できます

## 当日のスケジュール

1. warm-up サービス動画撮影
2. フィジカルテスト
3. 4ゲームマッチ 4試合
4. カウンセリング
5. S.A.Q サーキットトレーニング



トレーニングクリニック フォーム分析レポート 2017/8/27			
氏名(仮名)	身長(cm)	年齢(歳)	性別
田中	175	22	男

このレポートは、あなたのサービスフォームを解析し、その特徴と改善点を明らかにします。特に、サーブの動作における体のバランスと力の伝達効率に焦点を当てています。簡単な器具を使って体のバランスを整え、しなやかな体の使い方を習得するクロストレーニングを紹介いたします。

項目	特徴	改善点
サーブフォーム	バックステップの幅が狭い	バックステップの幅を広く取る
サーブスピード	ボールの回転が弱い	ボールの回転を強くする
サーブコントロール	ボールの軌道が安定しない	ボールの軌道を安定させる

サービスフォームの解析画像とカウンセリングの結果をまとめてLINEでお送りいたします。  
4ゲームマッチで色々なタイプの選手とゲームをしてもらい、待ち時間を使ってカウンセリングを行ないます。  
簡単な器具を使って体のバランスを整えしなやかな体の使い方を習得するクロストレーニングを紹介いたします

6月28日(日) 11:00 開始 16:00 終了

6000円 定員 6名 (最少催行人数 3名)

大宮けんぽグラウンド (ハードコート)

埼玉県さいたま市西区二ツ宮113-1



庄崎 崇  
ハーブ アスレックス

herb.athletics

12歳から16歳の関東テニス協会登録選手対象

氏名、年齢、性別 をチャットフォームにご記入願います

インスタグラムでFitness meetup!の様子を紹介しておりますのでご覧下さい