

横山正吾トレーナー



☆資格☆

- ・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
- ・NSCA協会認定パーソナルトレーナー
- ・日本体育協会公認フィットネストレーナー

☆その他☆

- ・日本テニス協会ナショナルチーム所属
- ・日本オリンピック委員会強化スタッフ

ウインブルドン選手権で加藤未唯選手に帯同！！

自慢のムキムキトレーナー！

なかなかみてもらえない凄いトレーナーなんです♡

Instagram

まずはぜひ覗いてみて下さい



shogo.y1

横山トレーナーによる

コーディネーショントレーニングを受講していただけます！！

毎週火曜

CT I ASOトレ	16:30~17:30	全てのスポーツに繋がる基礎トレ	※4歳~6歳
CT II	17:30~18:30	テニステイスト	その他ご相談下さい
CT III	18:30~19:30	テニスエキスパート	



横山トレーナーによる著書
テニス選手の為のトレーニングが数多く
紹介されています
絶賛発売中！！

CT I ASOトレ

運動神経は決して遺伝ではなく適切な刺激を与えれば能力を高める事ができます
この時期に広く浅く様々な遊びや動きをする事で神経回路を作り出し自由自在に動ける運動神経が優れた子になれます コーディネーショントレーニングで運動神経をのばしましょう！！

CT II

基本的な能力の向上に加え、繰り返し運動やフットワーク、スイングでの連鎖運動のトレーニングなど、テニスをはじめとして各スポーツ競技の基礎となる動き作りを行っています。スポーツの中で生きる動きの自由度を高めるためゲーム的な要素を多く取り入れています。

CT III

テニスのオンコートでの動きに繋がる、フットワークやスイング動作、パワー向上などのトレーニングを行っています。レッスン序盤では基本的な運動能力の向上や柔軟性の向上などのトレーニングをメインに行い、レッスン後半では動きの中での状況判断が求められるゲーム的な要素を多く取り入れた内容となっています。動きの正確性やスピードの向上から、テニスの中で生きる自由度の高い動き作りのためのレッスンです。

★ ミズノテニスプラザ潮芦屋 ★ ★ 火曜日クラス ★

※とても忙しいトレーナーの為、選手帯同中は他のコーチになりますがご了承くださいませ
その他詳しくはフロントへお気軽にお問合せください♡

0797-25-1194

入会金なし

☆アダルト2,200円

☆ジュニア1,650円

テニスのパフォーマンスが確実に上がります！

トレーニング方法や悩んでる事などなんでも相談してみてください