テニスに自信がなくても大歓迎

TPP『テニス専門』
ジュニアテニストレーニング



こんな人におすすめ!

- 打点に入るのが遅れてしまう
- ラリーはできるのに試合で勝てない
- ボールへの反応が遅いと言われる



初心者から上級者までOK!!

日程 2026年 2.17(火) 18:00-20:00

場所：横浜国際プール

料金 小学生・中学生 5,000円（税込）

定員：2面 30名 ※引率コーチ料金は3,000円



佐久間 元気トレーナー

TPPのメソッドと自身のプレーヤー時代に培ったノウハウを存分にお伝えします
名前の通り元気なトレーナーです！

『目・脳・フットワーク』トレーニング

18:00-18:40 目と脳を鍛えるコーディネーショントレーニング

目で情報を捉え、脳で判断し、体へ指令を出す
この流れを鍛えることで、試合中の反応速度が上がります！

18:40-19:30 テニスコートで動けるフットワークトレーニング

「加速」「減速」「切り返し」を習得。足裏、骨盤、背中を使い、スムーズに打点に入れる身体を作ります



19:30-20:00 球出しの中で、テニスの動作につなげる

トレーニングで身につけた動きを、テニスに落とし込みます
「できた！」がその場で実感でき、明日からのテニスに活かせます！