

# 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 フォーム分析結果 2017/8/27					
氏名(仮名)	身長(cm)	体重(kg)	サービス回数	サービス時間	サービス成功率
太郎	175	65	10	1:30	80%
次郎	170	60	10	1:20	75%
三郎	178	70	10	1:40	85%
四郎	172	68	10	1:35	82%

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

項目	結果
サービスフォーム	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。
フィジカルテスト	フィジカルテストの結果をまとめてLINEでお送りいたします。
4ゲームマッチ	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。
カウンセリング	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。
S.A.Q トレーニング	S.A.Q トレーニングの結果をまとめてLINEでお送りいたします。

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

3月29日(日) 10:45 集合 16:00 終了

5000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18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