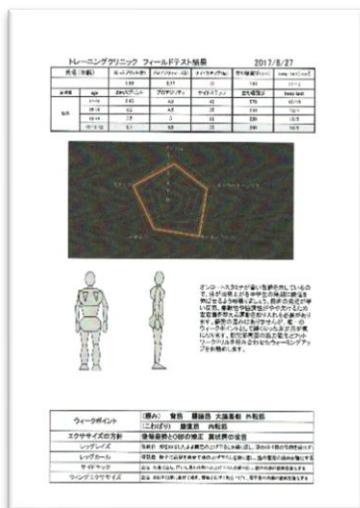


Herb Athletics Fitness Meet-up

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
成長期の選手に最適ですのでご参加お待ちしております

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. ヒッティング & マッチ練習
4. カウンセリング
5. S.A.Q サーキットトレーニング



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

8月30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

11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 meet-up の様子を紹介しておりますのでご覧下さい