

# 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



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	性別	所属	撮影日時
田中	175	18	男	関東テニス協会	2017/8/27
種別	サーブ	種類	バックハンド	動作	動作
特徴	バックハンド	動作	動作	動作	動作

このレポートは、あなたのサーブフォームを分析し、その特徴と改善点を明らかにします。この情報は、あなたのパフォーマンスを向上させるために役立ちます。また、あなたの身体の状態を確認し、適切なトレーニングプログラムを提案します。

項目	結果
フォーム	良好
動作	安定
姿勢	適切
バランス	良好

サーブ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

7月26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

11歳から16歳の関東テニス協会登録選手対象

herb.athletics

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