「テニス専門トレーニング」×「少人数制」×「1時間」

大人のための頑張らないフィジカル講座

～動きが変わる、大人の体の使い方～

当日エントリー可

2/16~17 2日間開催!



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！

ここがポイント!

テニスを楽に
長く続けられる体の使い方



涌井 真耶コーチ

全日本ベテラン優勝の涌井コーチも
実戦するTPPプログラムを体験できます

1講座　4,000円



1
10:00-11:00

リズムで動く フットワーク講座

頑張らないでも動ける
頑張らないから疲れない
その秘密は動きのリズム



2
11:30-12:30

手打ち卒業！ 体の連動トレーニング

手首や肘の痛みがある方も
全身を連動させると
美しく、怪我も予防できる！



3
13:00-14:00

止まれる！戻れる！ フットワーク講座

「足裏」と「骨盤」の使い方
ダブルスに必要な
前後の動きが変わります



4
14:30-15:30

体に優しい 女性のための動作改善

パワーを出したくても出せない
関節の使い方で
テニスが変わる