

ゲーム感覚で  
楽しもう！

初心者大歓迎!!

# テニス特化型

# ジュニア対象運動能力向上トレーニング

テニス専門トレーナーがオンコートでトレーニングを指導していきます！

## 毎週日曜13-14時

テニスに必要な要素を、楽しみながらトレーニングしていきます。

初心者の方もトレーニングを通してテニスのレベルアップができるようサポートしていきます。

担当トレーナー

田沼潤平 TANUMA JUNPEI

・JITC鍼灸マッサージ治療院 /  
SPORTS CONDITIONING  
LAB トレーナー

・ジュニア～大学体育会までテニス  
※全国高校選抜準優勝(選抜メンバー)

・ジュニア、実業団、プロのトレーナーとして活動

POINT 1

テニス特化型トレーニング

オンコートにてテニスに必要なフットワークスキルを指導します。

POINT 2

コーディネーション

ゲーム感覚でできる運動で神経系に働きかけ、パフォーマンスアップを目指します。

POINT 3

身体能力向上

テニスに必要な身体作りを行なっていきます。

対象 小学生

定員 10名

参加費 ¥2,200(税込) ※キャンセル料 1日前:50% 当日100%  
※雨天の場合は、1時間前に判断しご連絡いたします

場所 南町田インターナショナルテニスカレッジ

## 南町田インターナショナルテニスカレッジ

※お申し込みは電話または、フロントにてお願いします。

☎ 042-796-1168

# TJ2クラスグループトレーニング

## EVENTSCHEDULE

AUG  
2025

10

AUG, 2025

- ①レディポジショントレーニング
- ②ストローク(身体の使い方)

24

AUG, 2025

- ①フットワーク(横の動き)
- ②ストローク(身体の使い方)

31

AUG, 2025

- ①フットワーク(前後の動き)
- ②ストローク(身体の使い方)

※毎週メニューを発展させていくため、連続の参加をおすすめいたします

※一部内容を変更して行う可能性があります

# TJ3クラスグループトレーニング

## EVENTSCHEDULE

AUG  
2025

10

AUG, 2025

- ①コーディネーショントレーニング(ボールとの距離感)
- ②ストローク(身体の使い方)

24

AUG, 2025

- ①コーディネーショントレーニング(ボールとの距離感)
- ②ストローク(身体の使い方)

31

AUG, 2025

- ①フットワーク
- ②ストローク(身体の使い方)

※毎週メニューを発展させていくため、連続の参加をおすすめいたします

※一部内容を変更して行う可能性があります