

# 「ベテラン強化クラス」

**ベテラン大会に向けて特化した、  
専門的な練習をする新プログラム開講！**



**水**

**13:00～  
15:00**

**木**

**13:00～  
15:00**

**土**

**19:30～  
21:30**

週1回～週3回コース

## 勝つためのプログラム内容！

- ・十分な基礎練習から試合に活かす戦術練習など、総合的なサポート体制のある充実した練習！
- ・怪我予防、関節の可動域を広げ、筋力向上などトレーナーによる身体のメンテナンスがある！

レッスン日：水曜日 13:00～15:00 担当：旭コーチ、稲葉コーチ  
木曜日 13:00～15:00 担当：旭コーチ、稲葉コーチ  
土曜日 19:30～21:30 担当：旭コーチ

場所：緑ヶ丘テニスガーデン アウトドアコート

申込資格：テクニカル4以上で、50歳以上のベテラン大会の出場、目指している方

受講料：入会金／¥6,600（税込）

週1回／¥17,600（税込） 週2回／¥34,200（税込） 週3回／¥50,800（税込）

スポット／1回／¥5,500（税込） フィットネスジム利用料 1回／¥550（税込）

身体メンテナンスサポート 月／¥4,400（税込）

# 「ムダ・ムラ・ムリ」のない

## 効率良いテニスを目指す！



ベテランの方にとって、試合を長引かせることは体に負担をかけ、勝ち続けるためにはマイナス。怪我にもつながります。短いラリーでポイントを取るには、効率よく攻撃できなければいけない。そのためにはバランスの良い基本フォームが必須。相手に合わせたカウンターテニスができると、さらに効率よく体の負担の軽減になります。

### 試合を目指せる環境がポイント！

- ・十分なボール数に、常に確保されたコート、
- ・コーチの正確な球出しにより、基本技術の土台作りや調整が可能
- ・コーチ相手に遠慮のいない、十分なヒッティング量
- ・反復した戦術的なパターン練習を繰り返し実践できる
- ・「身体メンテナンスサポート」により身体のケア
- ・アドバイスシート・VTRによるフォーム改善・チェック

## ベテランの試合に勝ってる人の特徴を身につける！

- ①体に負担なく勝ち進めるようにする（技術・戦術・フィジカル）
- ②自分の武器を理解していて、それを最大限に駆使する術を確立する
- ③ナチュラルに攻撃に入れるようにする
- ④ウォームアップ・身体のケアを上手にする（身体メンテナンスサポート）
- ⑥基本を大切にしている（技術・動作・ルーティン）
- ⑦勝つために必要なことは迷わず実行する
- ⑧現時点の自分のテニスを分かるようにする（アドバイスシート、自己分析）



### 旭 雅弘

自身のベテラン大会出場の経験から学んだことと、長年の指導実績で形にしたノウハウを活かします！

千葉県ベテラン選手権  
40歳以上ダブルス優勝  
千葉県ベテラン選手権  
55歳以上シングルス3位



### 稲葉 徹

ジュニア育成で全国大会の選手を輩出した経験も活かしながら皆様のお役に立てられるようにします！

千葉県ベテラン選手権  
35歳以上ダブルス3位  
千葉県高校テニス大会  
ダブルス 優勝