

NEW

緑ヶ丘フィットネスのスタジオプログラムに
新しく"テニスの為のプログラム"ができました！

テニスコンディショニング

テニスコンディショニングでは、テニスに大切な3つの能力に特化し、
「痛みや不調の改善」「カラダの機能UP」「テニスパフォーマンスUP」を目指します

プログラムの内容



① 柔軟性を高める（怪我の予防と身体のしなやかさ）

身体を使い切れるようにしっかりと深い呼吸を
意識しながら皮膚や筋肉を伸ばします



② バランス感覚を鍛える（どんなショットにも対応）

軸足に体重を乗せながら身体を様々な方向に
コントロールします



③ スタミナUP（振り回されても走りきれる体力）

一定時間動き続けることで心肺機能が強くなり、
さらに血の巡りも良くなるので疲労回復につながります

申込内容

【スケジュール】 土曜日 9:00～9:45 12:30～13:15

【場所】 施設2階 託児ルーム(スタジオ)

【料金】 1,000円 ※税込

【定員】 8名

当日30分前から3Fフィットネスカウンターにて受付となります

【トレーナープロフィール】



滝田 英作
(たまたえいさく)

身体の基礎構造からのアプローチを得意とし、選手達に『身体の動かし方』『使い方』を伝え、
テニスコーチとしてもジュニア育成から一般まで幅広い指導歴を持っています。

【資格】 NESTA-PFT・PHIピラティスマットⅠ&Ⅱ

JCCA-ADT・JAPICA-ADC・FMS levelⅠ&Ⅱ

【主な指導選手】

藤原里華プロ・涌井真耶プロ 坂野唯 全日本ジュニア選手権 U18ダブルス準優勝(2017)

田形諒平 全日本ジュニア選手権U18シングルス ベスト4(2016)、国民体育大会少年男子優勝(2017)
その他多数