

カラダのプロ  
が教える



×



# テニスコンディショニング

～あなたのカラダ、テニスをするのにベストな状態ですか？～



テニスは非常に多くのフィジカルの  
(体力的)要素が求められます。  
テニスの競技力はテニスのスキルだけでは  
向上しません。適切なフィジカル能力・  
コンディショニング能力があってこそ初めて  
競技力が向上します！  
本レッスンではテニスに必要なフィジカル  
面を徹底的にカバーします！

**担当:**  
**帆山トレーナー**  
(元バスケットボール  
日本代表トレーナー)

## 【テニスコンディショニング レッスン詳細】

- ・日時: 毎週水曜日 18:00～19:00
- ・場所: スtringハウスリアン
- ・料金: おひとり様 1回3,000円 (完全予約制)

※テニスコンディショニングは**各回限定3名**のグループレッスンです。  
※ご予約・キャンセルは2日前の20:00までにお願い致します。