

身体の使い方からアプローチ

フォーム改善レッスン

サーブ編

フォーム動作のレベルアップに特化したセッション

こんなお悩みありませんか？

- ✓ 手打ちを改善したい
- ✓ カッコいいフォームで打ちたい
- ✓ スピン量やスピードを上げたい
- ✓ 身体に負担の無い打ち方を身につけたい



担当トレーナー

鈴木 達朗 トレーナー

打ち方だけでなく、身体の使い方からサーブを変えていきます。

8月7日(金)よりスタート!

このレッスンで得られること



サーブ動作の改善

身体を使った効率の良いサーブフォームを習得



スピード・回転量アップ

スピン・スピードが上がり、威力のあるサーブに



身体への負担を軽減

ケガのリスクを減らし、長くテニスを楽しめる身体へ



自宅でも上達できる

オンコート外でできるエクササイズを紹介し、継続的な上達をサポート



開催日時

毎週金曜日

① 15:00~16:00

② 16:00~17:00

※各回1名申込より開催



対象・定員

対象：初級以上

定員：各回3名



料金(税込)

通常価格

1回 3,630円

お試し価格(8月限定)

1回 2,904円

20% OFF!



会場

インドア1番コート



東急あざみ野テニスガーデン

お申込：2週間前～
※窓口・お電話にて承ります

受講料はフロントにて
お支払いください