

	月	火	水	木	金	土	日
9:30	9:25～9:55 ストレッチ	吉住		9:25～9:55 ストレッチ			
10:00			谷				
10:30	10:15～10:45 Bトレーニング		10:15～10:45 ストレッチ	10:15～10:45 コンディショニング	10:15～10:45 ストレッチ		
11:00	10:50～11:20 コンディショニング		10:50～11:20 コンディショニング	10:50～11:20 Bトレーニング	10:50～11:20 Bトレーニング		
11:30	テニサポ限定			テニサポ限定			
12:00	11:30～12:30			11:30～12:30			
12:30							
13:00		鈴木					テニサポ限定
13:30	13:15～13:45 Bトレーニング						12:30～13:30
14:00	13:50～14:20 コンディショニング						13:40～14:10 ストレッチ
14:30	14:40～15:10 ストレッチ						14:15～14:45 コンディショニング
15:00							15:10～15:40 Bトレーニング
15:30							
16:00	3・4・5歳対象 リトルキッズ 16:00～16:45				3・4・5歳対象 リトルキッズ 16:00～16:45		
16:30							
17:00							
19:00			19:10～19:40 Bトレーニング				
19:30			19:50～20:20 コンディショニング				
20:00			20:40～21:10 ストレッチ				
20:30							
21:00							

ストレッチは、テニスのしなやかなスイングのために必要な柔軟性を改善します。身体が硬い方や疲労回復をしたい方にオススメです！

ベーシックトレーニングはテニスのためにも、健康維持のためにも必要な筋肉・筋力を身に付けたい方にオススメです！

コンディショニングは、怪我の予防、改善、パフォーマンスアップのためのプログラムです。バランス能力や身体を上手に動かせるようになりたい方にオススメです！

テニサポ会員限定のグループプレッスンです。

テニスはじめてキッズ対象：トランポリンやポンジボールを利用して楽しくボールを打つ感覚を

フィットネスルームはスクール生、倶楽部会員の方どなたでも利用できます。レッスンの前後のセルフトレーニングやフィットネスプログラムを参加（月4回まで無料）可能です。

## テニサポ会員募集中

## テニスのためのカラダづくり

いつものスクール、倶楽部の月会費 + 5,400円（税込）

トレーナーがあなたの最適な個別メニューを作成しサポート



- ★トレーナーからのパーソナルサポート
- ★上記フィットネスプログラム受け放題
- ★テニサポ会員限定グループプレッスン参加可



フィットネスルーム

### ★フィットネスルームのご利用方法★（フリースペースでセルフトレーニング）

スクールレッスン前やテニスプレーのウォーミングアップやレッスン後のクールダウンにご利用ください。

ジュニアレッスン生（小・中・高）のご利用は安全確保のためご遠慮ください。

### ★各種プログラム受講について

各種プログラムは、定員制のためフロントでご予約ください。テニサポ会員の方、倶楽部会員グランドスラムの方は無制限、スクール生は月4回まで、倶楽部チャレンジャー・フューチャーズの方は1080円/1回となります

# スタッフ 紹介



さとう ともりのり  
佐藤 友則

テニスコーチ・コンディショニングチーフ

ローリング療法士

保有資格・柔道整復師 ・ 養原ローリング協会認定治療員  
・ JCCA ベーシックトレーナー

経歴

- ・ 昭和の森テニススクール、コーチングスタッフ
- ・ 昭和の森テニススクール、コンディショニングチーフ

テニスの上達と身体の健康づくりの両面をサポートいたします！技術向上、ボディケア共にお任せ下さい！



よしずみ たくや  
吉住 拓哉

トレーナー

保有資格

- ・ 日本体育協会認定アスレティックトレーナー
- ・ NESTA テニスコンディショニングスペシャリスト

経歴

- ・ 大学ラグビー部(対抗戦Bグループ)アシスタントアスレティックトレーナー
- ・ クラブユニバース西国分寺 トレーナーリーダー
- ・ テニスユニバース女子実業団チーム帯同
- ・ テニスユニバース関連校にて各種フィットネス・トレーニング指導



テニスを通じてやりたいこと、なりたい姿、人それぞれだと思います。一人一人にあった最高のテニスライフを送るためのトレーニング・コンディショニングを一緒に作り上げていきましょう!!



すずき たつろう  
鈴木 達朗

トレーナー

保有資格

- ・ 全米スポーツ医学会公認

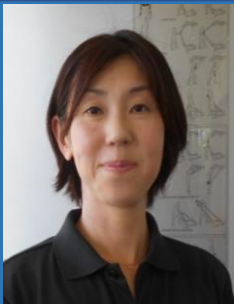
パフォーマンスエンハンスメントスペシャリスト

経歴

- ・ 大手フィットネスクラブで5年間勤務
- ・ 2011年インターハイ硬式テニス出場



テニスのパフォーマンスを上げたい！怪我なくずっとテニスが続けていきたい！という方お待ちしております！気軽にお声がけください！



たに ゆみこ  
谷 由美子

保有資格

- ・ 幼稚園・小学校教諭免許
- ・ 中学校・高等学校教諭免許（保健体育）

経歴

- ・ 大正セントラルテニスクラブ目白フィットネストレーナー
- ・ 昭和の森テニススクール、コーチングスタッフ
- ・ 昭和の森テニススクール、フィットネストレーナー



皆様がテニスを楽しむ為、レベルアップする為、試合で勝つ為のお手伝いができたらと思っています。よろしくお願ひします。