

TPP

# 能力開発トレーニング



トレーニングを基礎から学びたい  
ジュニア選手 集まれ！！

10歳以下：8時30分～10時 / 14歳以下：10時20分～11時50分

開催日 1月11日（月祝）

会場 スポーツレンジヤマミツ  
（東京都板橋区高島平7丁目7-4）

定員 各12名

参加費 4,500円  
（別途ネットエントリー手数料330円）

担当 仲地翔太郎コーチ

## テニス専門のトレーニング

テニス上達に必要な『目』と『脳』『反応する身体』を身につけるコーディネーショントレーニングを行います。

コート上でフィジカルテニスを行いながら、身体のバランス、スピード、スタミナを総合的に分かりやすく進化させていきます。