

# 理学療法士が伝える コンディショニング講座

動きの基本を学び、今までよりラクに、そして楽しいテニスライフを送っていただくために**体操教室**イベント開催☆

**動きが変わればテニスが変わる！！**

フリーライフズ式☆体幹トレーニング  
※一般クラス

◆毎月第2・4(水) 14:30~15:30

【参加料】 500円/アクティブ会員  
1,000円/ビジター

◆毎月第4(日)ジュニアトレーニング

18:30~19:30 ジュニアクラス

【参加料】 1,000円

※ジュニア③フリークラス生無料

【トレーニング内容】

- 基本動作(立つ、座る、歩く~走る)を元に、各選手に必要な身体感覚、姿勢等を身につけていきます。
- 柔軟性、筋力、瞬発力等をアップ。
- 怪我予防、ウォーミングアップのためのストレッチ等のセルフケア。
- 身体的にどういったことをレベルアップまたは改善したいか、選手&保護者様からのご要望、ご相談承ります。

【ボディワーク指導・施術担当】

フリーライフズ久喜代表 青木 正隆(理学療法士)

※日程はクラブの都合により変更する場合があります。

《お問い合わせ・お申し込み・会場》

アクティブテニス幸手

幸手市権現堂587-1 TEL 0480-42-2224