

# テニス用フィジカル&リカバリー強化 指導セミナー

～皆様とお客様に更にテニスを楽しんでいただくために～

テニスコーチの皆様に  
『テニスの競技特性を踏まえたフィジカルとリカバリー強化』に関する  
指導用のベーシックな知識と実技をご紹介します。

お客様と皆様ご自身が『**より楽しく、より長く、テニスを楽しむ**』  
ことが出来るようになることを目的としています。

## セミナー概要

### 【主な内容】

『テニスの競技特性を踏まえたフィジカルとリカバリー強化』に関する  
①食事、休養、ストレッチ、エクササイズなどのベーシック知識パート  
②自体重、軽ダンベル、チューブ等を使用したベーシック実技パート  
※日常で使える、ご自宅で行える、知識と実技をご紹介します。

### 【講師紹介】

株式会社ルネサンス  
健康スポーツ教育研究所 ワールドラグビー認定S&Cコーチ  
石川 愛隆

### 【推薦文】

本セミナーでは、日々の指導の中で生きる内容であり、特に技術向上志向のお客様の期待に応えるためには必須の知識です。  
また、それだけではなくコーチとしてパフォーマンスを維持し続けることは非常に重要です。本知識を活用し、テニスコーチとして末永く活躍するためのセルフコンディショニングも是非多くのコーチに身に付けてほしい内容です。  
これからスキルアップしていきたいコーチ・これからも活躍し続けたいコーチ、どちらにもおすすめのセミナーです。

株式会社ルネサンス  
テニスチーム スーパーバイザー  
館内 祐二郎



## スケジュール・受講料

### 【日程】

Day1 11月19日(月)10:00～13:00@曳舟クラブテニスコース

Day2 12月10日(月)10:00～13:00@曳舟クラブテニスコース

### 【受講料】

**¥10,000(税別)**

### 【定員】

40名 (定員になり次第締め切りとさせていただきます)

※最小遂行人数20名

### 【申し込み方法】

[こちら](#)からお申し込みください

**申し込みボタン**

### 【キャンセルの場合】

キャンセルされる場合、必ずご連絡ください

お客様都合によるお申込み後のキャンセルおよび返金はお受けしておりません。予めご了承ください。

### 【備考】

実技を含む内容ですので動きやすい服装でご参加ください

### 【会場住所】

[スポーツクラブ&スパルネサンス曳舟](#)

〒131-0046 東京都墨田区京島1丁目46-2 テニスコート

京成線「京成曳舟駅」徒歩1分

東武線「曳舟駅」徒歩8分

【75台の大型駐車場完備】 [有料] 最初の1時間無料 \*以降100円/30分

### 【セミナーに関するお問い合わせ先】

健康スポーツ教育研究所

教育研究チーム 星野/石川

TEL : 03-5600-5331

