

TPPトレーニングスタジオ produce

小沢トレーナーのフットワークテニス

構えはジョイントと
広背筋もポイントですよ！

今回は

**『構えについて』
集中的に練習します！**

- **身体が突っ込みやすい！**
- **打っているのにボールが飛んでいる感じがしない！**
- **膝が痛い！**
- **腰が痛い！**

などの悩みを抱えている方に、
オススメの内容になっています！
ご参加お待ちしております！



日時：9/3(月) 9:30-10:30

会場：登戸サンライズインドアコート

定員：24名 料金：無料

申込み：8/27 登戸サンライズにお電話でお申し込みください。

TPPとは？

TPPでは40年に渡り、指導現場で培ってきた経験と知識を集約し、皆様に合わせたフットワークと体力の強化プログラムを作成し提供するトレーニングスタジオです。

フィジカルトレーニング プログラムって何？

トレーニングと聞くと『きつい』『厳しい』っというイメージを連想するかもしれません。しかし、本来は、今の自分にはない新しい感覚を身につけることを目指します。これは、スピード・筋力・柔軟性・スタミナを計画的に強化し、短期的にパフォーマンスを向上させるプログラムです。