

第256期

テニス専門トレーナーによる  
サーブ特化型

3月&4月トレーナー特別イベント!!  
オンコート強化レッスン

サーブ・スマッシュの基礎となる動きの習得を

テニスのトップアスリートをサポートしているトレーナーが『サーブ』に特化した正しい身体の使い方をトレーニングして実際にボールを打ちながらサーブ動作の基礎となる動きを習得していきます。

日程

2025年3月-4月 イベントカレンダー参照

※雨天中止の場合14:00にHPに記載します

場所

自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ

参加費

30分レッスン¥2,750(税込) 45分レッスン¥4,125(税込)

定員

4~6名定員になり次第締切

※開催日によって定員が異なります。

トレーナー

田沼 潤平・根津 大輝・後藤 武・石樽 結太

※各レッスン1~2名のトレーナーが担当します。

対象

初中級以上の方 (一般クラス)

キャンセル料

1日前 50% / 当日 100%

申し込み先

自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ

〒152-0023 東京都目黒区八雲3-23-7

TEL 03-3723-3911

お申し込みは、お電話またはフロントにてお願いします。

第256期

テニス専門トレーナーによる

# ストローク特化型

3月&4月トレーナー特別イベント!!

## オンコート強化レッスン

### ストロークの正しい股関節の使い方を学習する

テニスのトップアスリートをサポートしているトレーナーが『ストローク』に特化した正しい身体の使い方をトレーニングして実際にボールを打ちながらストロークの基礎となる動きやフットワークを習得していきます。

日程

2025年3月-4月 イベントカレンダー参照

※雨天中止の場合14:00にHPに記載します

場所

自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ

参加費

30分レッスン¥2,750(税込) 45分レッスン¥4,125(税込)

定員

4~6名定員になり次第締切

※開催日によって定員が異なります。

トレーナー

田沼 潤平・根津 大輝・後藤 武・石樽 結太

※各レッスン1~2名のトレーナーが担当します。

対象

初中級以上の方 (一般クラス)

キャンセル料

1日前 50% / 当日 100%

申し込み先

自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ

〒152-0023 東京都目黒区八雲3-23-7

TEL 03-3723-3911

お申し込みは、お電話またはフロントにてお願いします。

# 担当トレーナー紹介



石樽 結太 Ishigure Yunta

- ・ JITC鍼灸マッサージ治療院 / SPORTS CONDITIONING LAB 代表
- ・ テニス日本代表トレーナー (ナショナルチームサポートスタッフ)
- ・ 日本オリンピック委員会(JOC) 医科学部門 強化スタッフ
- ・ ジュニア～プロ選手サポートなど多数

これまでサポートしたジュニア選手には全日本ジュニア、インカレなど全国大会優勝者多数。現在はナショナルチームサポートスタッフ (日本代表チーム) としてグランドスラムや海外遠征など世界で活躍する選手のサポートを行っている。

※急遽、国内外の遠征帯同のため不在になる場合があります。ご迷惑をおかけしますがご理解頂きますようよろしくお願い致します。



根津 大輝 Taiki Nezu

- ・ JITC鍼灸マッサージ治療院 / SPORTS CONDITIONING LAB トレーナー
- ・ プロ野球選手、プロゴルファー、プロテニス選手サポート
- ・ ジュニア～プロ選手サポート多数

学生時代は野球に打ち込み、多くの怪我を経験。現在はトレーナーとしてプロ野球の自主トレ帯同や、テニス、ゴルフ、フィギアスケートなど数多くの競技サポートを行っている。



田沼 潤平 Tanuma Junpei

- ・ JITC鍼灸マッサージ治療院 / SPORTS CONDITIONING LAB トレーナー
- ・ ジュニア～大学体育会までテニス
- ※全国高校選抜準優勝(選抜メンバー)
- ・ ジュニア、実業団、プロのトレーナーとして活動

ジュニアから大学体育会までテニスに打ち込み、自身も全国大会準優勝 (ダブルス) の経験を持つ。現在はトレーナーとしてジュニアからプロまで幅広くサポートを行っている。



後藤 武 Goto Takeshi

- ・ JITC鍼灸マッサージ治療院 / SPORTS CONDITIONING LAB トレーナー
- ・ テニス日本代表トレーナー (ナショナルチームサポートスタッフ)
- ・ 日本オリンピック委員会 (JOC) 医科学部門 強化スタッフ
- ・ ジュニア～プロ選手のサポートなど多数
- ・ 理学療法士

インカレ優勝や全日本選手権優勝した選手のサポート経験あり。  
ナショナルチームサポートスタッフ (日本代表チーム) としてもグランドスラムや海外遠征などに帯同している。

申し込み先

自由ガ丘インターナショナルテニスカレッジ  
〒152-0023 東京都目黒区八雲3-23-7  
TEL 03-3723-3911

お申し込みは、お電話またはフロントにてお願いします。

3

SEP

第256期トレーナー  
特別練習スケジュール

3/1~3/31








SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
火曜日45分レッスン ¥4,125 金曜日30分レッスン ¥2,750  ※火曜日は時間を拡大してレッスンを行います。						1
2	3	4 15:00~15:45 (45分) ストローク  定員4名	5	6	7 15:00~15:30 (30分) サーブ  定員6名	8
9	10	11 15:00~15:45 (45分) サーブ 定員4名	12	13	14 15:00~15:30 (30分) ストローク 定員6名	15
16	17	18 15:00~15:45 (45分) ストローク  定員4名	19	20	21 15:00~15:30 (30分) サーブ  定員6名	22
23	24	25 15:00~15:45 (45分) サーブ  定員4名	26	27	28 15:00~15:30 (30分) ストローク 定員6名	29

4

JUNE

第256期トレーナー  
特別練習スケジュール

4/1~4/30

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1 15:00~15:45 (45分) サーブ 定員4名 	2	3	4 15:00~15:30 (30分) ストローク 定員6名	5
6	7	8 15:00~15:45 (45分) ストローク 定員4名 	9	10	11 15:00~15:30 (30分) サーブ 定員6名 	12
13	14	15 15:00~15:45 (45分) サーブ 定員4名 	16	17	18 15:00~15:30 (30分) ストローク 定員6名	19
20	21	22 15:00~15:45 (45分) ストローク 定員4名 	23	24	25 15:00~15:30 (30分) サーブ 定員6名 	26
27	28	29 15:00~15:45 (45分) サーブ 定員6名 	30			