

第257期

# テニス専門トレーナーによる サーブ特化型

## 5月&6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5月-6月 毎週金曜日 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)

**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257期

テニス専門トレーナーによる

ボレー・スマッシュ特化型

6月トレーナー特別イベント!!

オンコート強化レッスン

## ボレー・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『ボレー・スマッシュ』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ボレー・スマッシュ動作の基礎となる動きを習得していきます。

**日程** 2025年6月 毎週火曜日 ※詳しい内容は別紙記載  
※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** 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257期

テニス専門トレーナーによる  
ストロークのパワー発揮に特化!!

5月トレーナー特別イベント!!

# オンコート強化レッスン

## 力強いストロークの打ち方を学習する

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『ストロークのパワー発揮』に特化した内容で実際にボールを打ちながらトレーニングをしていきます。

チャンスボールを決めきれない、質の良いボールを打ちたい方はぜひご参加ください。

**日程** 2025年5月 毎週火曜日 ※詳しい内容は別紙記載  
※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** 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。

# サーブレッスン

## EVENTSCHEDULE 2025

### MAY

MAY, 2025

**16**

15:00-15:30

MAY, 2025

**23**

15:00-15:30

MAY, 2025

**30**

15:00-15:30

### JUNE

JUNE, 2025

**6**

15:00-15:30

JUNE, 2025

**13**

15:00-15:30

JUNE, 2025

**20**

15:00-15:30

JUNE, 2025

**27**

15:00-15:30

※一部内容を変更して行う可能性があります。

# ボレー・スマッシュレックスン

## EVENTSCHEDULE

JUNE  
2025

JUNE,2025

**3**

15:00-15:45

ボレーの足の入り方

身体の使い方

JUNE,2025

**10**

15:00-15:45

ボレーの足の入り方

身体の使い方

JUNE,2025

**17**

15:00-15:45

スマッシュの足の入り方

身体の使い方

JUNE,2025

**24**

15:00-15:45

スマッシュの足の入り方

身体の使い方

※毎週メニューを発展させていくため、連続の参加をおすすめいたします。

※一部内容を変更して行う可能性があります。

# ストロークレッスン

## EVENTSCHEDULE

MAY  
2025

MAY, 2025

**13**

15:00-15:45

チャンスボールの足の入り方

MAY, 2025

**20**

15:00-15:45

チャンスボール  
身体の使い方（フォア）

MAY, 2025

**27**

15:00-15:45

チャンスボール  
身体の使い方（バック）

※毎週メニューを発展させていくため、連続の参加をおすすめいたします。

※一部内容を変更して行う可能性があります。

# 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。