

ケガにより、テニスを諦めなくていいように！



怪我、痛みへの悩み...

緑ヶ丘テニスガーデン



所属トレーナーによるレッスン後の

身体メンテナンスサポート

痛みを抱えていても、テニスを継続してプレーができるように、レッスン後、トレーナーによる身体のメンテナンスを受けられます！
痛む部位のケアをし、回復を目指し、予防や再発防止をしましょう！



レッスン後『身体メンテナンスサポート』とは？！



レッスンを受けた後、3F でメンテナンスを受けます！

- **アイシング**・・・痛む部位は、運動後は炎症を抑えるために、すぐにアイシングをします。
- **テーピング**・・・キネシオテープなどで、部位を圧迫して痛みを緩和させます。
- **ストレッチ**・・・トレーナーによるパーソナルなストレッチで柔軟性を高めます。
- **チューブ**・・・痛む部位の筋力強化として、チューブを使って軽いトレーニングをします。

**プロ選手のように、技術指導のレッスンを加えて、
身体のケアは、私たちがサポートします！**

痛みによってパフォーマンスの低下に悩まれる方が本当に多く、
痛みで満足に動けないことから、モチベーションを下げってしまう
ことになってしまいます。それらを避けるために、事前事後の
身体のケアを、私たちがサポートをします。

快適なテニスライフを送れるように一緒に取り組みましょう！



三好トレーナー



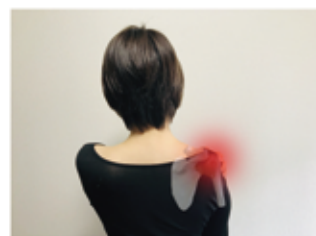
岡村トレーナー

ケガと上手に付き合いながら、 長くテニスが続けられるように！

痛みが伴う部位や箇所は実に様々で、多くのストレスを感じざるを得ません。
そこに対するメンテナンスを加えることで、グッと楽になる可能性があります。



※代表的な怪我の一部の例



『手首』	『肘』	『肩』	『腰』	『膝』
腱鞘炎	テニスエルボー	四十肩	ぎっくり腰	膝痛



痛みを感じたら・・・、テニスを諦める前に・・・

『身体メンテナンスサポート』をぜひ利用しましょう！

お気軽に3F フィットネスでお待ちしております！

メンテナンスサポート可能時間

レッスン終了後、3Fにお越しください。

下記の「○」の時間帯は、サポートを受けることが可能です。 ※事前予約必要あり

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		土曜日	日曜日
9:20	×	×	×	×	×	9:00	×	×
11:00	○	○	○	×	○	10:35	×	○
12:40	○	○		○	○	12:10	×	○
14:20	○	○	○	○	○	18:30	○	○
20:00	○	×	○	○	○	20:05	○	×
21:35	○	×	○	○	○	21:40	○	×
23:10	×	×	×	×	×	23:15	×	×

『アドバイスシート』によるケア方法の習慣化！

『トレーナー』『担当コーチ』によるアドバイス、今後の相談

怪我や身体の痛みに対する、日常のケア方法を記載しております。

どのようなケアをしていくことで、少しでも安心してテニスを続けられるようにしていけるかをアドバイスさせていただきます。

『身体メンテナンスサポート』料金

1ヶ月／¥4,400（税込）

毎回のレッスン終了後に、3F フィットネスにてメンテナンスを受けます。