

フィジカルトレーニング講習会

沢村テニスコート

2026.3.1

午前中は、2時間フィジカルトレーニングを行いました。
水谷先生ありがとうございました。



午後はレベルアップ講習会でした。
ストローク、ボレー、サービス・・・
濱コーチにしっかりと教えていただきました。

普段の練習に取り入れてもらえたらと思います。
参加の皆さんお疲れさまでした。