

# ジュニアフィジカルトレーニング

令和元年11月10日（日）

松本市：南部屋内運動場



参加者とコーチの集合写真。



座学やかかとへの体重移動 その後はウォーミングアップに使える体幹トレーニング



午後はテニスのレベルアップトレーニング

