

車いすフィットネステスト

車いすスポーツを日常的に行っている方を対象に、
車いすフィットネステストを行います！
選手達も毎年受けている、車いすテニスに特化した
フィットネステストになっています。
自分の実力を知りたい、弱点を見つけてトレーニ
ングに活かしたい、選手の記録に挑戦したい方は
是非ご参加ください！

日時： 5月5日（日）10：00～12：00

参加費： ¥1,200（当日お支払い）

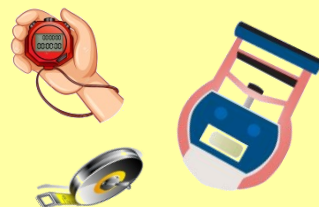
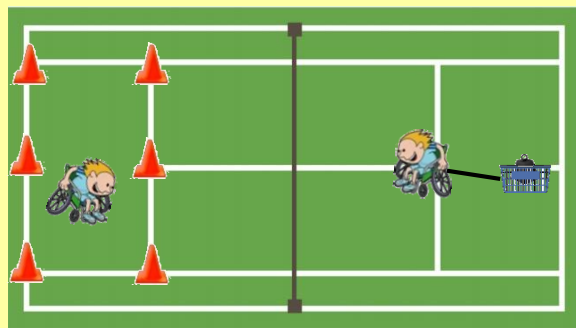
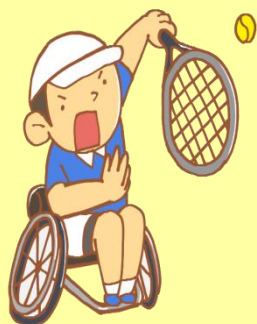
集合場所： 3番コート

所要時間： 1時間半～2時間（参加人数により
時間がかかる場合があります）

持ち物： ベストを尽くすガッツ！



申し込み：フロント、レッスンコーチ、
フィットネススタッフ、またはお電話
にて（04-7134-3030）



種目は裏面を
チェック！

⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒

車いすフィットネステスト種目

- オーバーヘッド・メディシンボールスロー



- テニスボール投げ
- ベースラインからネットまでのダッシュ（約12m）



- 握力
- Tターン



- レジスタンス・ラン



- 5ポイントラン（スパイダー）
- 1km走



※障害の種類や度合いに関わらず、全ての方が全種目の計測に参加できるようにプログラムされています。
どうしても参加できない種目がある場合には、フィットネスタッフにご相談ください。