

有本・健康・幸せテニス教室がととのいました！

貴方の暮らしに健康で幸せなテニスを!!

生涯テニスライフを目指して怪我や病気もせずに健康的で幸せな気持ちになれる頑張らない有本流“ゆるテニス打法”をアドバイス！

自動球出しマシンを使用したグループレッスンや個人（マンツーマン）レッスンも行います。女性や年配の方でも楽しめるように、筋肉を使わない、骨を意識したうねらない、脱力・開放・ゆるテニス打法の指導や健康体操や健康テープの使用法も指導致します。アドバイス料は1時間（1,000円+コート料）÷参加人数
平日のレッスンは、丸山コートで月曜・木曜の14:00から開催しています。（雨の場合は、第2体育館でも）
テニスガットの張替えや、防振ゴム調整（裏面参考）や、グリップテープの新換も行います。（現地でも張替え可能）



ケータイ番号：090-9701-5777（有本 和彦）
ケータイメール：ari.ari-tennis@ezweb.ne.jp
PCアドレス：arimoto.k-tennis@zeus.eonet.ne.jp

4枚プレート折り畳み式から網かご式に改善し右下の写真のように収納可能となりました。



得意な機械設計を生かし、市販のボールマシン（自動球出し機）を上写真のように不具合点を改造し、一度に大量（約150個→約250個）のボールを収納でき、打球が当たっても破損し難い網かご式（ボール受け皿）を作製し、連続して球が出るように色んな工夫をしました。



平成21年度に約1年間 有本・健康・幸せテニス教室に参加して戴いた選手の皆さん（2010年3月11日）丸山コートにて

こんなユニークな練習も行っております。



自動球出しマシンを相手に、ベンチで座って上半身（肩）の捻戻しのエネルギーを利用して打つ練習。

フェンス越しにボールを打って、テークバックを小さくすると共に打点も前にする練習。

両手にラケットを持って左右対称的なグリップでスイングをしてボールを打つ練習。

後ろ壁にラケットを掛けるようにテークバックして、ボールを打つ練習。