



荇原SSC Summer イベント



テニスクリニック ワンポイントレッスン

◆ 日程 7月2日 (日) 9:00 ~ 13:40

Aタイム (9:00 ~ 10:30)

Bタイム (10:35 ~ 12:05)

Cタイム (12:10 ~ 13:40)

レッスン開始時間が通常時間と異なりますのでご注意ください!



◆ コート 第1インドア 33番 ~ 40番 コート

◆ 参加資格 フリー (どなたでもご参加頂けます)

◆ 参加費 ¥3,240 (税込) 【レッスン前日までにお支払い下さい】

◆ 募集人数 各クラス 6名

◆ 申込方法 フロントに直接、またはお電話にてお申し込みください

◆ 申込開始 6月13日 (火) AM9:00~
(荇原湘南スポーツセンター Tel 0466-81-3411)

◆ キャンセル お申し込み後のキャンセルは参加費を頂きますので予めご了承ください
(代理の参加が可能です)

◆ 中止決定 各レッスン開始2時間前
(Aタイム AM9:00 からのレッスンのみ前日 PM10:00)

◆ その他 最少遂行人数 1名
レッスン前の体操がございません。各自ストレッチ・ウォーミングアップをお願いします



7月2日(日) サマーイベント ワンポイントレッスン クラス表

A	①	レベル テーマ 担当	ビギナーズ サーブ・ストローク 吉田	小さいコートや柔らかいボールを使用する「Tennis Play & Stay」 という方法からサーブ、ラリーなどの安全かつ効率的な上達を目指します!
9:00 ~ 10:30	②	レベル テーマ 担当	1.5~2.0 ダブルス 恩塚	基本のストローク、ボレーの練習から 雁行陣のフォーメーション練習を行います!
	③	レベル テーマ 担当	2.5~3.0 ストローク 与那嶺	たくさんボールを打って安定したストロークを身につけていきましょう!
	④	レベル テーマ 担当	2.5~3.0 基本ボレー 鈴木崇	ボレーの練習を徹底的にやります! ボレーを1から見直していきましょう!
	⑤	レベル テーマ 担当	3.0~3.5 ラリー 笠原	とことんラリーします! ラリーの中でスイングやバランスを崩さないよう練習していきましょう!
	⑥	レベル テーマ 担当	3.0~3.5 ストローク 永沼	ボール出しでフォームの修正をし、 ラリー練習でフォームを崩さないよう練習していきましょう!
	⑦	レベル テーマ 担当	3.0~3.5 ダブルス 中路	ダブルスの雁行陣、平行陣でのプレーを練習します。 実戦形式の中で、動きやポジションをマスターしましょう!
	⑧	レベル テーマ 担当	3.5~4.0 シングルス 邨上	ラリー練習を中心にストロークの打ち分けを強化していきましょう!

↓ 裏に続きます

7月2日(日) サマーイベント ワンポイントレッスン クラス表

B	10:35 ~ 12:05	⑨	レベル テーマ 担当	フリー サーブ 永 沼	サービスのフォーム修正を時間をかけてしっかりと行っていきましょう！
		⑩	レベル テーマ 担当	2.5~3.0 シングルス 高 須	シングルスにトライしてみたい方！ ラリー練習とシングルのポイント形式の練習で シングルス覚えていきましょう！
		⑪	レベル テーマ 担当	2.5~3.0 サーブ 与 那 嶺	サーブの回転を身につける練習をしていきましょう！
		⑫	レベル テーマ 担当	3.0~3.5 ダブルス 恩 塚	サーブ&ボレーと平行陣でのフォーメーション練習を行います！
		⑬	レベル テーマ 担当	3.0~3.5 ダブルス 楠 引	ダブルスのストロークの安定とボーチの練習を行います。 ラリー練習を中心に雁行陣の動きを覚えましょう！
		⑭	レベル テーマ 担当	3.0~3.5 ダブルス 中 路	ダブルスの雁行陣、平行陣でのプレーを練習します。 実戦形式の中で、動きやポジションをマスターしましょう！
		⑮	レベル テーマ 担当	3.5~4.0 ダブルス 邨 上	雁行陣の動きを中心に 前衛のポジション、ボーチのタイミングなどの練習を行いきましょう！
		⑯	レベル テーマ 担当	4.0~ シングルス 笠 原	実戦を意識したポイント練習を行います！試合の勝ち方を覚えましょう！
C	12:10 ~ 13:40	⑰	レベル テーマ 担当	2.0~2.5 テクニック全般 吉 田	ラケットを持たずに行うファンクショナルトレーニングなども活用して、 テクニックの上達はもちろん、スポーツ障害の予防も目指します！
		⑱	レベル テーマ 担当	2.0~2.5 ダブルス 高 須	ストロークのラリー練習を行い、 雁行陣での前衛の動きを中心にフォーメーション練習を行います！
		⑲	レベル テーマ 担当	3.0~3.5 シングルス 恩 塚	ストレートラリー、クロスラリー、2対1のひたすらラリー練習から ポイント練習に入っていきます！
		⑳	レベル テーマ 担当	3.0~ サーブ・リターン 笠 原	試合で100%使うショット！しっかりと練習して コントロール精度を高めて試合を優位に進められるようにしていきます！
		㉑	レベル テーマ 担当	3.5~4.0 ボレー 楠 引	ボレーの安定性を高めます。 ボレー対ストロークの練習で安定性を高めていき、 平行陣対雁行陣のフォーメーション練習に入っていきます！
		㉒	レベル テーマ 担当	3.5~4.0 ストロークラリー 永 沼	様々なラリー練習の中で ショットのパワーと安定性を高めていくように練習していきます！
		㉓	レベル テーマ 担当	3.5~4.0 ボレー 鈴 木 崇	ボレーのコントロール精度を高めます。 角度、ドロップなどの様々なボレーのコントロールを 向上させていきましょう！
		㉔	レベル テーマ 担当	4.0~4.5 シングルス 邨 上	ストロークのラリー練習を中心に、 チャンスボールの打ちこみ練習やネットプレー、 ポイントを決めるプレーまでを練習していきます！

◆ 少人数制(6人)のレッスンで気になるショットを克服しましょう！

◆ テーマを絞ったレッスンなので自分のやりたい練習がたっぷりできます！

◆ スクール生以外の方も参加できます！

◆ お友達と一緒にぜひご参加ください！



お申込・お問合せ 荻原湘南スポーツセンター Tel 0466-81-3411