

# GWイベント

# テーマレッスン



- 各定員 コート1面6名
- 料 金 1名2,970円【税込】
- スクール生以外でも大歓迎
- 準備体操は各自で事前にお済ませ下さい



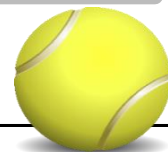
## SSC茅ヶ崎校

【申込方法】4月5日(月)10:00よりお電話又は直接お申込下さい  
【申込締切】空きがあればイベント当日まで受け付けます  
【キャンセル】開催日の前日まで。当日のキャンセルは参加料を全額申し受けます  
【その他】天候不順の場合、各開始時間の60分前にお電話にてご確認下さい  
【お申込先】荇原SSC in CHIGASAKI ☎(0467)81-3817  
営業時間 平日8:30~17:30・土日8:00~17:30  
〒253-0028神奈川県茅ヶ崎市出口町11-7



## 5/3(月・祝)テーマレッスン内容

### Aタイム9:00~10:30



	レベル	コーチ	テーマ	レッスンはこの内容
①	15~30	与那嶺	ストロークラリー	ラリー練習をたくさんします
②	40	渡邊	ストロークラリー	ショットが安定するようにラリーをたくさんします

### Bタイム10:45~12:15

③	男子15~30	与那嶺	男子シングルス入門	シングルスに興味がある方、入門編です。基本的なつなぎ、攻め、守りの練習をします。
④	30	渡邊	様々なラリー	様々なバリエーションのラリー(ストロークラリー、ボレストラリー、サーブリターンから)をやります

ゲームタイム 12:15~13:15(当日レッスンご参加の方のみ・無料)

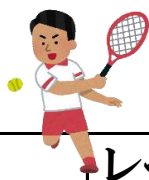
### Cタイム13:15~14:45

⑤	どのレベルでも	与那嶺	サーブ	サーブをひたすら練習します
⑥	30	渡邊	ネットプレー&並行陣	主につなぎのボレーを練習し、並行陣の基本をやります

### Dタイム15:00~16:30

⑦	15~30	与那嶺	ゲーム	雁行陣の動きと並行陣への移行の練習をします
⑧	40	渡邊	ラリー&ゲーム	球種を使い分けてラリーをできるようにし、ゲームに生かしていきます

ゲームタイム 16:30~17:30(当日レッスンご参加の方のみ・無料)



# 5/5(水・祝)テーマレッスン内容

Aタイム9:00~10:30



	レベル	コーチ	テーマ	レッスンはこの内容
⑨	15~30	与那嶺	ストローク基本	ストロークの基本動作を練習した後、ラリー練習をします
⑩	30	渡邊	ストローク	主にバックハンドの強化を目的にやります
⑪	40	高山	ストローク	アングルショット、ライジングショット・チャンスボール打ちを含めた、ストローク練習をします

Bタイム10:45~12:15

⑫	15~30	与那嶺	ボレー基本	ボレーの基本動作の練習後、ボレーのラリー練習をします
⑬	30	高山	スライス	スライスの基本動作、滑るスライス、ドロップショット、スライスロブ等の練習をします
⑭	40	渡邊	ネットプレー	難易度の高いショット(ハイバックボレー・ドロップボレー・サーブ&ボレー)を含めてネットプレーを練習します

ゲームタイム 12:15~13:15(当日レッスンご参加の方のみ・無料)

Cタイム13:15~14:45

⑮	女子 15~30	与那嶺	女子シングルス入門	シングルスに興味がある方、入門編です。基本的なつなぎ、攻め、守りの練習をします。
⑯	30	渡邊	ゲーム	雁行陣と並行陣をやります
⑰	40	高山	対ネットのストローク	対ネット相手に必要な・低く打つ・突く・抜く・落とす・上げる の練習をします

Dタイム15:00~16:30

⑱	15~30	与那嶺	ゲーム	並行陣対雁行陣の、並行陣側と雁行陣側の練習をします
⑲	30	高山	トップスピン	トップスピンの基本動作、アングルショット、高く跳ねるボール等の練習をします
⑳	40	渡邊	ゲーム	軽くウォームアップし、ひたすらゲームをやります

ゲームタイム 16:30~17:30(当日レッスンご参加の方のみ・無料)

★15(フィフティーン)初級・初中級レベル ★30(サーティー)中級レベル  
★40(フォーティー)中上級レベル~

お得な 複数割	レッスン数	通常価格	割引価格
	2	¥5,940	¥5,640
	3	¥8,910	¥8,020
	4	¥11,880	¥10,100
	5	¥14,850	¥12,470
	6	¥17,820	¥14,610