

Spring Event

少人数

テーマ別レッスン



- 【日時】 3/2(土)・3/3(日) 8:20~16:10
- 【コート】 荇原SSC藤沢本校(第1インドアコート33~36番)
- 【参加資格】 藤沢本校テニススクールにご在籍の方
※在籍しているレイティング(振替範囲内含む)にお申込みください
- 【参加費】 アダルト ¥3,795(税込) ジュニア ¥2,530(税込)
※レッスン前日までにお支払いをお願いします
- 【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込みください
- 【申込開始】 2/16(金) 電話受付 9:00~ フロントでの直接受付 9:30~
- 【キャンセル】 レッスン当日のキャンセルは参加費をいただきます
代理の方の参加が可能です
- 【その他】 レッスン開始2時間前に参加者が0名の場合、未開催となります
※8:20からのレッスンのみ前日21:00までに参加者が0名の場合、未開催となります
※キャンセルはレッスン前日21:00までにご連絡していただくようお願いいたします
急遽担当コーチが変更となる場合がございます

Spring Event 少人数テーマ別レッスン クラス表

番号	コート	担当	レイティング	テーマ	内容
3月2日(土) 8:20~9:50					
1	33	与那嶺	2.5	ストローク	ストロークラリーや攻撃的なストロークの練習をし、ゲーム練習をします
2	34	中原	3.0	ラリー練習	クロスラリーを中心にボールの軌道を安定させていきそれを活かしながら最後にゲームをします
3	35	恩塚	4.0	ラリー練習	ボールの入る確率を意識した繋ぎ球でラリーの練習をします
4	36	大塚	4.0	チャンスボール	ひたすら打ち込んでいきます
5	37	邨上	フリー	サーブ	各球種の基本動作、打ち分けを覚えていきましょう
3月2日(土) 9:55~11:25					
6	33	恩塚	1.5	ラリー練習	フォア、バックの両方を使い分けながらラリーをする練習をします
7	34	中原	2.5	サーブ	サーブを軸に練習し、サーブからのラリーやゲームを行っていきます
8	35	与那嶺	4.0	ボレー・ストローク	ボレー対ストロークのストロークで足元に沈める練習やパッシングショットの練習をし、平行陣vs雁行陣のゲーム練習をします
3月2日(土) 13:05~14:35					
9	33	与那嶺	3.0	ネットプレー	ボレー対ストロークのボレーでの足元やロブの対応練習をした後に2体2のポイント練習をします
10	34	恩塚	3.0	ラリー練習	ボールの強弱(ペース)を意識したラリーの練習をします
11	35	中原	3.5	ボレー・ストローク	沢山ボレーやストロークを打ち、ゲーム練習をしましょう
12	36	邨上	4.0	ストロークラリー	沢山打ち合ってショットのリズムやコントロールの制度を高めていきましょう
3月2日(土) 14:40~16:10					
13	33	与那嶺	小学生初級	ストローク	ラリー練習をして色々なポイントを取るショットを身に付けて最後にゲーム練習をしましょう
14	34	中原	小学生初級	ラリー練習とシングルス	ラリーの安定感を出していく練習をし、シングルス練習もします
15	35	恩塚	小学生中級	ゲーム練習	試合を沢山し、試合に慣れていきましょう
3月3日(日) 8:20~9:50					
16	33	大塚	2.5	ボレー	鉄壁ボレーを目指しましょう
17	34	恩塚	2.5	ストローク	ボールの高さ・入る確率を意識してラリーに繋げていく練習をします
18	35	邨上	3.5	ストロークラリー	沢山打ち合いながらスイングのバランスやリズムを掴んでいきましょう
19	36	与那嶺	4.5	ストローク	ストロークのラリー練習、攻撃的なストロークの球出し、ゲーム練習をします
3月3日(日) 9:55~11:25					
20	33	恩塚	1.5	ダブルス練習	ダブルスの動きやポジショニングの練習をします
21	34	与那嶺	3.5	ボレー対ストローク	ボレー対ストロークの繋ぎのボレーを練習した後に決めるボレーの球出し、平行陣vs雁行陣のゲーム形式をします
22	35	邨上	4.0	ストロークラリー	沢山打ち合ってショットのリズムやコントロールの制度を高めていきましょう
3月3日(日) 11:30~13:00					
23	33	恩塚	ビギナー	ストローク	基本的なストロークを練習し、ラリーへと繋げていき、最後はゲーム練習をしましょう
24	34	邨上	3.0	ゲーム練習	平行陣対雁行陣のフォーメーションの基本を確認しながら戦うことに慣れましょう
3月3日(日) 13:05~14:35					
25	33	与那嶺	3.0	男子シングルス	シングルス経験の浅い、もしくは経験のない興味のある方向向けのラリー練習からオーソドックスな攻めの練習、ポジショニングの練習をして最後は楽しくポイントをします
3月3日(日) 14:40~16:10					
26	33	恩塚	小学生初級	ストローク	スイングの仕方を意識しながらラリーを続けられるように練習しましょう
27	34	与那嶺	小学生中級	ストロークラリー	球出しでストロークの身体の使い方を練習した後、それを使ってラリー練習をします