



9/18 (月・祝) 敬老の日

コーチ別スペシャルレッスン



| | |
|-----------------|---|
| 時間(90分) | 宮下コーチ・石島コーチ |
| 午前第1部 | はじめて・初級 定員12名 |
| 9:00~ 10:30 | ボレーとスマッシュを教えます ネットプレーを詳しく練習します。 後半は平行陣にチャレンジ!! |
| 午前第2部 | はじめて・初級 定員12名 |
| 10:40~ 12:10 | サーブを安定させて ゲームを楽しみましょう 回転をかけたサーブを練習して 入る確率を安定させます |

8/10(木)受付開始

| | |
|---------------------|--------|
| 料金 | 3,960円 |
| キャンセル料 | |
| 9/12(火)~9/14(木) 30% | 1,188円 |
| 9/15(金)~9/17(日) 60% | 2,376円 |
| 当日 100% | 3,960円 |

| | |
|-----------------|---|
| 時間(90分) | 三好コーチ・石島コーチ |
| 午後第1部 | はじめて・初級 定員12名 |
| 13:30~ 15:00 | 基本3ショットを教えます ストローク・ボレー・サーブ全ての基本を優しく教えます |
| 午後第2部 | はじめて・初級 定員12名 |
| 15:10~ 16:40 | ダブルスのゲーム形式を教えます ダブルスの基本陣形や動きを練習し、 試合も沢山行います |



はじめて~初級の方対象