

4月29日(月祝)昭和の日イベント

マッチ練習込み！  
すぐに実戦で試せる！

# 3時間レッスン

テーマ  
レッスン  
90分



ゲーム  
練習  
60分



ゲームの  
反省練習  
30分

たっぷり時間が使えるから  
こそ実戦で使えるイメージ  
が作れます！

9:00~12:00

## 雁行陣で攻める

担当：野々垣c、宮下c、南部c

定員：18名 料金：5,500円

対象：初級・中級

クロスラリーからストレートアタック、ストレートロブ、クロスヘ中ロブを打って前に行くなどのパターンを練習します！

13:00~16:00

## ゆったり基礎

担当：野々垣コーチ

定員：6名 料金：5,500円

対象：はじめて、初級

ストロークやボレーの基礎からダブルスの動きの基礎までわかりやすく教えます！少人数なので質問などもたくさんできます！



13:00~16:00

## サーブとリターン

担当：南部コーチ

定員：6名 料金：5,500円

対象：初級・中級

スライスサーブを理想のフォームに近づける練習をします！またスライスサーブのリターンの仕方、ポジションなどもマスターしましょう！



13:00~16:00

## 男子シングルス

担当：宮下コーチ

定員：6名 料金：5,500円

対象：初級・中級

ベースラインからでも攻める練習します！相手のバックをムーンボールで狙ったり、ライジングでテンポを上げるタイミングを練習します！



3月18日(月)0:00SAにて申し込み開始