

ダブルスマッチ練習会(ミックス編)

～ダブルス達人コーチに立ち向かえ！～

【日程】 11月6日（日） 【時間】 19：00～21：00

【対象】 中級～上級

【場所】 オムニC・Dコート、アウトドアBコート

※18:30よりコート解放をします。
試合前の練習としてお使いください。

【参加費】 1組 6,600円（税込）

【定員】 5組（先着順）

（ペア固定制となります、ペアで参加申し込みしてください。）

【担当】 宮地コーチ・小森コーチ

腕に自信のある方、
参加お待ちしております！



受講生以外も
参加OK

コーチペアと試合ができるガチダブルスマッチ練習会です！

コーチペアは宮地コーチ・小森コーチです。参加されたペア同士でのマッチも行います。

腕に自信のある方、コーチに挑みたい方、試合経験積みたい方大歓迎です！！

みなさんの挑戦、お待ちしております！

ガッツリお相手します！

とことんラリー(男性)

【日程】 11月12日(土)

【時間】 12:40~14:05

【対象】 初級~上級(男性限定)

【場所】 カーペットAコート

【参加費】 2,200円(税込)

【定員】 5名(先着順)

【担当】 浦川コーチ

様々なラリー形式を用いて、ラリーをたくさんします。

コーチとガチンコでラリーもできます。

ラリーが好きな方、体力に自信がある方、ガチンコでラリーしたい方大歓迎です！！

お気軽にご参加ください！！

たくさんラリーして、
いい汗かきましょう！

受講生以外も
参加OK



ライバルに差をつける！

ソフトテニスダブルス練習会

【日程】 11月15日（火）

【時間】 19：00～20：25

【対象】 Jrソフト2 Jrソフト3

【場所】 アウトドアABコート
※雨天の場合は中止になります。

【参加費】 1組 2,200円（税込）

【定員】 5組（先着順）
※2組以上で開催になります。

【担当】 采女コーチ

ソフトテニスの試合はポジションが大事です。技術は大事ですが、動き方や立ち位置を理解が深いと相手を上回ることができます。前半は送球による確認、後半は実践していきます。ソフトテニスをはじめたての方から経験者まで、お気軽にご参加ください！！

受講生以外も
参加OK

動きをマスターしましょう！



シングルスしたい方必見！

シングルス練習会

【日程】 11月19日（土）

【時間】 19：00～20：25

【対象】 中級～上級

【場所】 カーペットAコート

【参加費】 2,750円（税込）

【定員】 5名（先着順）

【担当】 宮地コーチ

ポイントおさえてお伝えします！

**受講生以外も
参加OK**



普段のレッスンではしないシングルス練習をします。
試合でなかなか勝てない、ダブルスとはまた違った戦術になり難しい...
これらをわかりやすくお伝えします。皆さんでシングルススキルを磨きましょう！！
お気軽にご参加ください！！

☆ボレーが上手くなるコツを教えます☆

ボレーを練習しましょう！

【日程】 11月21日（月）

【時間】 11：05～12：30

【対象】 中級～中上級

【場所】 オムニコート

【参加費】 2,200円（税込）

【定員】 5名（先着順）

※3名以上で開催になります。

【担当】 三木コーチ

苦手な方、まずは返せるようになりましょう。

そして、コントロールを出来るようになりましょう。

低い球、高い球、色々なボールを練習しましょう。

【コツ】をお伝えいたします！

30分基本、50分ラリー練習をする内容です。

経験の少ない方、大歓迎です☆ お気軽にご参加ください！！

チャレンジしてみませんか？

**受講生以外も
参加OK**



基礎固めは上達の近道！？

ソフトテニス基本練習会

【日程】 11月22日（火）

【時間】 19：00～20：25

【対象】 Jrソフト1 Jrソフト2

【場所】 アウトドアABコート
※雨天の場合は中止になります。

【参加費】 1,100円（税込）

【定員】 10名（先着順）

【担当】 采女コーチ

身体の使い方、打点など基本は様々です。
基本動作が改善されると、そこからの応用も身につきます。
普段、あまり確認しない所を見直し、テニスの改善に繋げましょう！
お気軽にご参加ください！！

受講生以外も
参加OK

スキルアップにつながります！

