

ガッツリお相手します！

とことんラリー(男性)

【日程】 12月10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



☆はじめての☆

平行陣×平行陣フオーメーション

【日程】 12月15日（木）

【時間】 12：40～14：05

【対象】 初級～中級

【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）

※2名以上で開催になります。

【担当】 三木コーチ

ゲーム形式でボレーボレー戦になるとどうすればいいのか？

そんなお悩みを少しでも解消するイベントです！

①ポジション ②何をすればいいか ③何ができれば有利か

この3点を送球（30分）フオーメーション（50分）で練習する

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



シングルスしたい方必見！

シングルス練習会

【日程】 12月17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！！

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】 12月20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】 1,100円（税込）

【定員】 8名（先着順）
※3名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。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！



コートに収まる！

トッpsピン入門

【日程】 12月23日（金）

【時間】 12：40～14：05

【対象】 どなたでも！

【場所】 カーペットB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

コートに収まることはもちろん、
伸びとバウンドにも効果があります！

**受講生以外も
参加OK**



トッpsピンはボールに縦回転を与え、下方向へと軌道を曲げるショットです。それにより、確実に相手コート内に入れることができます。原理やフォーム確認を行い、送球メインに進めていきます。お気軽にご参加ください！！