

# ストロークを制しましょう！

## 強化ストローク

【日程】 1月9日（祝月）

【時間】 11：05～12：30

【対象】 中級～上級

【場所】 オムニCコート

【参加費】 2,200円（税込）

【定員】 5名

【担当】 蒲池コーチ

フットワークがストロークのみぞです！

受講生以外も  
参加OK



正確な打点で打つにはそこに入るためのフットワークが重要です。  
スイングの安定やコントロールもすべてそれが鍵となります。  
どこにどんなショットを打つのか？フットワークとバランスに応じて決断する練習をしましょう。  
お気軽にご参加ください！！

ガッツリお相手します！

# とことんラリー(男性)

【日程】 1月14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



# 戦術をわかりやすく！

# ダブルス練習会

【日程】 1月15日（日）

【時間】 19：00～21：00

【対象】 中級～上級

【場所】 オムニC・Dコート

【参加費】 3,300円（税込）

【定員】 8名（先着順）

【担当】 宮地コーチ・浦川コーチ

試合・ゲームで役立つポイント  
お伝えします！

**受講生以外も  
参加OK**



普段のレッスンではできない戦術面を含めたイベントです。  
ダブルスはポジショニングや配球、フォーメーションなど考えることがたくさんあります。  
これらをわかりやすくお伝えします。みなさんでダブルススキルを磨きましょう！！  
お気軽にご参加ください！！

# シングルスしたい方必見！

# シングルス練習会

【日程】 1月21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】 1月23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

