

ガッツリお相手します！

とことんラリー(男性)

【日程】 2月11日（祝土）

【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



シングルスしたい方必見！

シングルス練習会

【日程】 2月11日（祝土）

【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！！

戦術をわかりやすく！

シングルス強化練習会

【日程】 2月19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

【担当】 宮地コーチ・浦川コーチ

スキルアップのお手伝いをします！

受講生以外も
参加OK



普段のレッスンではできないシングルスイベントです。
試合で勝つためには、自身の体勢やボールの回転、スピード、戦術、メンタル...などなど
さまざまな要因を考慮したプレーが必要になってきます。
それらを分かりやすくお伝えします、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】 2月20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



コートに収まる！

トックスピン入門

【日程】 2月24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**



トックスピンはボールに縦回転を与え、下方へ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！！