

ガッツリお相手します！

# とことんラリー(男性)

【日程】 11月11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



# 安定感のあるフォアを！ ストローク練習会①（フォアハンド編）

【日程】 11月13日（月）

【時間】 12：40～13：40

【対象】 初めて～初級

【場所】 カーペットBコート

【参加費】 1,650円（税込）

【定員】 5名（先着順）

【担当】 奥村コーチ

普段のレッスンより詳しく深くフォアハンドを練習しましょう。  
フォアハンドが上手になりたい！ラリーが続くフォアハンドが打ちたい方  
是非是非参加お待ちしております。  
お気軽にご参加ください！！

あなたも  
フォアハンドマスターに！！

受講生以外も  
参加OK



**女性限定!**

# レディースゲーム練習会

【日程】 11月14日（火）

【時間】 11：05～12：30

【対象】 中級～上級、レディースクラス在籍の方（女性限定）

【場所】 オムニD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】 森江コーチ

ボレーのコツお伝えします!

**受講生以外も  
参加OK**



女性限定イベントです。

ゲームでのポジション確認を行い、フォーメーション形式を行います。

女子ダブルスでのテクニックもお伝えします。

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】 11月18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！！

# 安定感のあるフォアを！ ストローク練習会②（フォアハンド編）

【日程】 11月18日（土）

【時間】 13：25～14：25

【対象】 初めて～初級

【場所】 カーペットAコート

【参加費】 1,650円（税込）

【定員】 5名（先着順）

【担当】 奥村コーチ

普段のレッスンより詳しく深くフォアハンドを練習しましょう。  
フォアハンドが上手になりたい！ラリーが続くフォアハンドが打ちたい方  
是非是非参加お待ちしております。  
お気軽にご参加ください！！

あなたも  
フォアハンドマスターに！！

受講生以外も  
参加OK



# 戦術をわかりやすく！

# シングルス強化練習会

【日程】 11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】 11月20日（月）

【時間】 11：05～12：30

【対象】 中級～中上級

【場所】 オムニD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

