

秋期 土曜テニス ワンデイレッスン



— 事前申込制 —

時間 13:15 ~ 14:45 受付時間 12:55~13:20

料金 1回 2,500円（税込） 当日払い

定員 各 10 名 対象 16歳以上（初心者～）

※ 開催3日前までに申し込みが3名以下の場合は中止となります。

開催が決定しており、空きがあれば当日参加も可能です。

※ 雨天や、熱中症警戒アラート基準値による中止は開催1時間前までに

HP・LINEにてお知らせいたします。個別の連絡はいたしません。

教室途中の雨天中止は開始から1/2以上経過した時点で成立とさせていただきます、

返金はいたしかねます。予めご了承ください。

申込み先

保土ヶ谷スポーツセンター 045-336-4633 または窓口

	日にち	テーマ		申込み開始日
1	10 月 4 日	ストローク	体重移動を覚えよう	9 月 20 日
2	10 月 11 日	ストローク	正しくスピンをかけよう	
3	10 月 18 日	ストローク	応用編	
4	10 月 25 日	ボレー	基本動作	
5	11 月 1 日	ボレー	スライス回転を加えよう	10 月 18 日
6	11 月 8 日	サーブ	基本動作	
7	11 月 15 日	サーブ	回転をかけよう	
8	11 月 22 日	ストロークとボレー	ラリーをしよう	
9	11 月 29 日	ストロークとボレー	ラリーをしよう	
10	12 月 6 日	サーブレシーブ	ラリーをしよう	11 月 22 日
11	12 月 13 日	サーブレシーブ	ラリーをしよう	
12	12 月 20 日	ダブルス練習	前衛と後衛の役割	
13	12 月 27 日	ダブルス練習	前衛と後衛の役割	

① 未経験者向けではありません。予めご了承ください。

② テーマの練習後、簡単なゲームを行ないます。

③ 人数により、指導内容が変更される場合があります。予めご了承ください。

④ 動きやすい服装、屋外テニスシューズ、飲み物、ラケット をお持ちください。

日よけがないので必要な方は帽子やサングラスもご用意ください。

ラケットレンタルは数に限りがございます。

保土ヶ谷スポーツセンター