

冬期

# 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 (初級者~)

※ 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、施設都合等による中止は開催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、

返金はいたしかねます。あらかじめご了承ください。



**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	1	月	10	日	ストローク練習①	～ ラリーを続けよう ～	12月20日
2	1	月	17	日	ストローク練習②	～ ラリーを続けよう ～	
3	1	月	24	日	ストローク練習③	クロスラリーの秘訣	
4	1	月	31	日	ストローク練習④	クロスラリーの秘訣	
5	2	月	7	日	ボレー練習①	ボレーとストロークでラリーしよう	1月24日
6	2	月	14	日	ボレー練習②	ボレーとストロークでラリーしよう	
7	2	月	21	日	ネットプレー練習①	ダブルスのポジショニング	
8	2	月	28	日	ネットプレー練習②	ダブルスのポジショニング	
9	3	月	7	日	ダブルスフォーメーション①	ロブの対応	2月21日
10	3	月	14	日	ダブルスフォーメーション②	ロブの対応	
11	3	月	21	日	サーブとリターン①	サービスの基本とレシーブの基本	
12	3	月	28	日	サーブとリターン②	応用編	

① 未経験者向けではありません。あらかじめご了承ください。

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。あらかじめご了承ください。

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。