

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	クロスマッチの秘訣	
4	1月31日	ストローク練習④	クロスマッチの秘訣	
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	

○ 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。

○ テーマの練習後、簡単なゲームを行ないます。

○ 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。

○ 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。