



土曜テニス ワンデイレッスン



時間 13:15～14:45
受付 12:55～13:20

料金 1回 2,500円（税込）当日払い

定員 各10名

申込み先 保土ヶ谷スポーツセンター
☎045-336-4633 または 窓口

対象 16歳以上の初級者～（1～2回目のみ初心者・中学生OK）

	日にち	テーマ	申込み開始日
1	4月4日	ストローク練習① 正しいスイングを覚えよう	3月21日
2	4月11日	ストローク練習② 正しいスイングを覚えよう	
3	4月18日	ストローク練習③ スピンをかけよう	
4	4月25日	ストローク練習④ スピンをかけよう	
5	5月2日	ストローク練習⑤ ラリーを続けよう	4月18日
6	5月9日	ストローク練習⑥ ラリーを続けよう	
7	5月16日	ボレー練習① ボレーとストロークでラリーをしよう	
8	5月23日	ボレー練習② ボレーとストロークでラリーをしよう	
9	5月30日	ボレー練習③ ネットプレーの基本	5月23日
10	6月6日	ボレー練習④ ネットプレーの基本	
11	6月13日	サーブ① 正しいラケットの握り方	
12	6月20日	サーブ② サーブとレシーブ	
13	6月27日	サーブ③ サーブとレシーブ	

**初心者
OK**

- 開催3日前までにお申し込みが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。あらかじめご了承ください。
- 未経験者向けのレッスンではありません（1～2回目を除く）。
- テーマの練習後、簡単なゲームを行います。人数により、指導内容が変更される
場合がありますので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（ハードコート用）、
飲み物、ラケット、をお持ち下さい。
- 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。

公式LINE



HP



Instagram

