

2023 テニス祭り

あなたも
一緒にテニスを
やりませんか？

9月23日は「テニスの日」

©KASA (BREAK BACK)

INDOOR

- ① 8:00~10:00
大人のゲーム練習会
(初中級)
定員:10名 担当:中西コーチ
- ② 10:15~12:15
大人のゲーム練習会
(中級)
定員:10名 担当:中西コーチ
- ③ 13:00~15:00
Jr★レッドボール
ゲーム練習会
定員:8名 担当:名久井コーチ他
- ④ 15:15~17:15
大人のゲーム練習会
(初級)
定員:10名 担当:中西コーチ

OUTDOOR

- ① 8:00~10:00
Jr★グリーンボール
ゲーム練習会
定員:8名 担当:未満コーチ
- ② 10:15~12:15
Jr★オレンジボール
ゲーム練習会
定員:8名 担当:未満・田中コーチ
- ③ 13:00~15:00
名久井のサーブ
再構築講座
(レベル不問)
定員:12名
- ④ 15:15~17:15
チャレンジ! T1部活練
(レベル不問)
定員:14名 担当:名久井コーチ他

参加者全員にテニスの日オリジナルチャームをプレゼント!

T1
INDOOR
TENNIS
SCHOOL

料金:2,750円(税込)/コマ
or 振替チケット+1,650円

一部時間変更
しました!

大人のゲーム練習会(中学生以上)

【同じ時間に集まったメンバーでエンジョイ！テニス！】

- ・ ウォームアップ(球出し、ラリー、ボレー、サーブ)
- ・ **テニスの日恒例ボレーボレーチャレンジ**
- ・ ダブルス タイブレークマッチ(7P先取)で、ペアを組み替えながら、試合を楽しみましょう！

Jrゲーム練習会(小学生～中学生)

【ゲームのルールを覚えて、試合ができるともっと楽しい！】

【レッド】

- ・ サーブの位置・コートチェンジ・スコアを自分で、できるようになろう！

【オレンジ】

- ・ サーブをノーバウンドで打てるようになろう！
- ・ 試合の中でラリーを楽しもう！ボレーにもチャレンジ！

【グリーン】

- ・ 広いコートで試合を楽しもう！

名久井のサーブ再構築レッスン

【サーブに悩めるあなた、更なるレベルアップを目指す方にも名久井コーチが届けたかったサーブの特別レッスンです！】

- ・ 肩のストレッチ&くるりんぱのタオル回し
- ・ 地面からパワーを貰おうメディスンボール投げ
- ・ 安定したトスアップとリズムづくり
- ・ サーブリターンからラリー(時間が取ればポイント形式も?)

チャレンジ！T1部活練

普段のレッスンより、ちょっとハードに、運動量多めのレッスンです！
T1コーチ陣も多数参加予定。みんなで盛り上がりましょう！

9月23日

(土・祝)

料金:2,750円(税込)/コマ
or 振替チケット+1,650円

