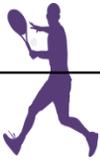


●2020年度クラススケジュール

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
A時間 9:30~10:50 (80分)	一般クラス 初中級 中級	一般クラス 初中級 中級	一般クラス 初心 初級	
B時間 11:10~12:30 (80分)	一般クラス 初級 初中級	一般クラス 初級 初中級	一般クラス 初中級 中級	
C時間 16:00~16:50 (50分)	Jrクラス レッド	Jrクラス レッド	Jrクラス レッド	Jrクラス レッド
D時間 16:55~17:55 (60分)	Jrクラス オレンジ	Jrクラス オレンジ	Jrクラス オレンジ	Jrクラス オレンジ
E時間 18:00~19:20 (80分)	Jrクラス グリーン	Jrクラス グリーン	Jrクラス グリーン	Jrクラス グリーン
F時間 19:30~20:50 (80分)	一般クラス 初心 初級	一般クラス 初中級 中級		一般クラス 中級

	土曜日	日曜日
A時間 9:30~10:50 (80分)	一般クラス 中上級	一般クラス 初中級 中級
B時間 11:10~12:30 (80分)	一般クラス 中級 初中級	一般クラス 初級 初心
G時間 13:00~13:50 (50分)	Jrクラス レッド	Jrクラス レッド
H時間 14:00~15:00 (60分)	Jrクラス オレンジ	Jrクラス オレンジ
I時間 15:10~16:30 (80分)	Jrクラス グリーン	Jrクラス グリーン



仲松
コーチ



吉野
コーチ



中野
コーチ

レッスンで使用するコートは、USオープンと同じ
『デコターフコート』です!



★一般クラス <レッスン内容>

初心者 初級	基本のストローク、ボレー サービスの打ち方を覚え初歩のゲームも体験します。初めての方は、運動の苦手な方も安心してお始めいただけます。
初中級	ストロークを使ったラリーを中心に練習します。ボレーのラリーにもチャレンジすることで、サービスからスムーズな雁行陣の動きができるように練習します。
中級	ボレーを使ったラリーを中心に練習します。ローボレー、ハイボレーなど応用ショットを覚えることで雁行陣から並行陣へ移行します。
中上級	応用ショットも駆使し、配球を意識してポイントを取る戦術を練習をします。サービスダッシュにチャレンジし、ネットプレーでペアとの連携を高めます。

★ジュニアクラス <レッスン内容>

レッド	低学年のお子様の身長や筋力に応じた弾みの小さいボールを使用します。ボールやラケットに慣れながら、楽しくテニスの基礎からラリーまで練習します。
オレンジ	一般のボールより柔らかくお子様の身体に負担が少ないボールを使用します。基本から応用へと打ち方全般に取り組み、ストロークラリーをしっかりと習得できるように練習します。
グリーン	ほとんど一般のボールに近い弾みの柔らかく、お子様の身体に負担が少ないボールを使用します。基礎をふまえて応用技術にチャレンジし、自力でゲームができるように練習します。