

西ヘッドコーチの **特別レッスン**

第1部 6/9(火)～7/3(金) 第2部 7/7(火)～7月31(金)

火曜日 13:30-14:50 水・木・金曜日 15:00-16:20
80分レッスン × 4回 8,800円 各6名

火曜日 サーブ・レシーブ

(1部 6/9・16・23・30 2部 7/7・14・21・28)

水曜日 ボレー・スマッシュ

(1部 6/10・17・24・7/1 2部 7/8・15・22・29)

木曜日 ゲーム練習

(1部 6/11・18・25・7/2 2部 7/9・16・23・30)

金曜日 ストローク

(1部 6/12・19・26・7/3 2部 7/10・17・24・31)

1部・2部いずれかと曜日を選んでいただき、お申し込みください。
また、複数受講の申し込みもできます。

受付中

料金は受講当日にフロントにてお支払いください

振替：お休みされた場合、一般クラスへ振替受講して下さい

※料金は税込です



お申込み・お問い合わせ

アオノテニスクラブ

TEL.0790-45-1845

西ヘッドコーチの **特別レッスン**

メニュー（1部・2部共通）

火曜日 サーブ・レシーブ

- 1 週目 安定したサーブを打つ
- 2 週目 コースの打ち分け
- 3 週目 レシーブの基本的な考え方・やり方
- 4 週目 サービス&レシーブからストローク

水曜日 ボレー・スマッシュ

- 1 週目 ボレー上達の基本的考え方・やり方
- 2 週目 ボール出しによる練習（数多く打つ）
- 3 週目 ボレー&ストローク スマッシュ練習
- 4 週目 ボレー&ボレー

木曜日 ゲーム練習

- 1 週目 基本的な動き方
- 2 週目 雁行陣での練習
- 3 週目 平行陣での練習
- 4 週目 パターン練習

金曜日 ストローク

- 1 週目 ボール出しによる基本練習
- 2 週目 動きでのストローク練習
- 3 週目 回転のストローク（トップスピン・スライス）
- 4 週目 ラリー練習（しっかりラリーが出来る様に！！）