

2/12(月・祝) 冬のOP祭り 予定表

時間	1番 瀬藤c	2番+H 井上c
9:00		
80分	【シチュエーション別形式練習】 ドロップショット打たれた時、センターロブ打たれた時など、良く出るシチュエーションを練習し対応力UP！ *2名以下の場合も状況を想定して行います。 D・ADP・AD 5名 2,500円	【アプローチからの展開】 なかなかネットプレーに挑戦できない方、前に出てプレーする練習をします。 B・Cクラス 6名 2,160円
10:20		
10:30		
80分	【ストローク球出し練習会】 OP名物の球出し練習会が帰ってきた！フォア・バックどちらか選んでください。両方も可。 全クラス(J1・J2除く) 6名 2,160円	【予測する】 相手の動きや心を読み取り勝負にいかす。いろいろなゲーム練習中心に行ないます。 ※2名以下の場合も試合を想定して行います。 C・D・ADP・AD 6名 2,160円
11:50		
12:00		
80分	【ボレー徹底練習】 フットワークを強化し、より有利なポジション、より打ちやすい高さでとれば、得点力UP！ B・C 6名 2,160円	無料 外部ダブルスペアOK 山崎c 【アプローチ&ファーストボレー】 勝ちたければネットを取れ！時間を奪いコースを切れば勝ち目ありそれらを利用したラリーや形式も実施 C・D・ADP・AD 8名 飲み物付き
13:20		
13:30		
80分	井上c 【サーブ練習会】 打ち込みで確認、サービスラリーもします。リズムやタイミングの微調整など、自分では気づかない所をアドバイスします。 Bクラス以上 8名 1,620円	無料 外部ジュニアOK 山崎c 【お友達と一緒に簡単テニスを楽しもう！】 J2・3ジュニアのお友達、ご兄弟と一緒に参加ください。コートで遊んでしっかり学ぼう！ J2・3と新3～6年生 8～10名程度 ラケット無料貸出 運動靴で来てね 飲み物付き
14:50		
15:00		
80分	井上c 【とことんラリー】 コントロールにこだわって練習します。ひとつのテーマに集中し、自分磨きしましょう。 Bクラス以上 6名 2,160円	瀬藤c 【ストローク大特訓会】 準備・面の向き・スイング方向にこだわって練習します！ラリーの安定感が増してゲームで勝てるようになります！ J2・J3 8名 3,240円
16:20		15:00
16:30		
80分	井上c 【自由時間】 グループでの受講、またはプライベートレッスンも可能です。したい内容あれば申し込み時にお伝えください 全クラス(J1・2除く) 1名～6名 8,640円	17:50
17:50		
18:00		
80分	山崎 19:30まで 【コーチと一緒にレンタルコート】 皆さんといっしょにゲームを楽しみます。ワンポイントアドバイスあり。 全クラス(ジュニア除く) 5名 レンタル代3564円を参加者で割ります。	瀬藤c 【ポーチボレー練習】 タイミングの取り方・フットワークを磨いて、自信を持ってポーチボレーができるようになります！得点力UP！ B・C 6名 2,160円
19:20		

受付開始 1/20日(土)

複数申込OK

当日支払い

キャンセルは2/11(日)15:00まで
以降のキャンセルは受講料をいただきます