



# 秋のテニス合宿!!

## 10月20日(木)9:00~13:30

### — タイムスケジュール —

9:00~ ウォームアップ・ストレッチ・ランニング

9:30~ ボール出し・基礎練習(ダブルス中心)

10:30~ ラリー&ゲーム形式

12:10~ 実践練習

12:50~ コート整備

13:00~ クールダウン&ストレッチ

- ・場 所:大神子コート(3面) 12・13・14 番コート  
※現地集合現地解散
- ・料 金:¥8,800/人 (税込)
- ・対 象:大人(ビジターの方も参加OK)
- ・定 員:12名(先着順)・8名以上の申込で開催となります
- ・申込開始:10月6日(木) 10:00~
- ・申込締切:10月16日(日)
- ※ キャンセルの場合、3日前から前日は参加料の2割、当日は全額のキャンセル料を頂きます。ご注意ください。
- ※中止の場合は前日に連絡させていただきます。

テニスを上達させたい方・たくさん打ちたい方・ストレス発散したい方・とにかく動いて汗をかきたい方  
野村コーチ・平松コーチ・細川コーチがいるので安心!! 皆様のご参加お待ちしております♪