

テーマレッスン

1月12日(日) 16:00～16:50・17:00～17:50

1月13日(月) 13:00～13:50・14:00～14:50

場 所：テニスアリーナガーデン住吉

料 金：各¥2,200/人(税込)

対 象：各テーマ参照

申込開始：12月23日(月)10:00～1月10日(金)22:00
住吉のお電話にて

※ キャンセルの場合、キャンセル料として申込締切日以降は参加料の2割、当日は全額頂きますのでご注意ください。

※ イベントの写真を施設、ホームページ等で使用する場合があります。あらかじめご了承ください。

1月12日(日)

16:00～16:50

①初めてのピックルボール

ピックルボールの体験&ゲームに挑戦しよう！

担当：遠藤 定員：8名（最低開催人数4名）

対象：一般・G+在籍の方

フォームチェック（25分間）

②16:00～16:25 ③16:25～16:50

自分のフォームを動画でチェックしましょう！

担当：荒川 定員：各1名

対象：初・Aレベルの方

④ソフトテニスゲーム練習会

レッスンの力試しをしましょう！

担当：森 定員：前衛・後衛各4名（最低開催人数4名）

対象：ソフトテニスクラスの方

⑤大人の運動塾

学生時代に戻ってわいわいボールゲームしませんか？

担当：林 定員：12名（最低開催人数6名）

対象：一般・G+在籍の方

17:00～17:50

⑥初めてのピックルボール

ピックルボールの体験&ゲームに挑戦しよう！

担当：遠藤 定員：8名（最低開催人数4名）

対象：一般・G+在籍の方

⑦ボレー

狙ったところに確実に入れよう！

担当：山本 定員：6名（最低開催人数2名）

対象：A・Bレベルの方

⑧筋トレテニス

トレーニングしてショットに活かそう！

※球出し有。ラリー無し。

担当：眞鍋 定員：6名（最低開催人数2名）

対象：一般・G+在籍の方

⑨ひたすらラリー

時間いっぱいラリーして汗をかきましょう！

担当：小林 定員：6名（最低開催人数3名）

対象：C・Dレベルの方

1月13日(月)

13:00～13:50

⑩並行陣のポジションと戦術

並行陣初心者向けです！

担当：中田 定員：6名(最低開催人数3名)

対象：A・Bレベルの方

⑪サーブ基本のき

グリップ・打点・腕の動き・トスを見直します！

担当：亀代 定員：6名(最低開催人数2名)

対象：一般・G+在籍の方

⑫ストローク

安定感のあるショットを極めよう！

担当：平松 定員：6名(最低開催人数4名)

対象：C・Dレベルの方

14:00～14:50

⑬ソフトテニスゲーム練習会

レッスンの力試しをしましょう！

担当：森 定員：前衛・後衛各4名(最低開催人数4名)

対象：ソフトテニスクラスの方

フォームチェック (25分間)

⑭14:00～14:25 ⑮14:25～14:50

自分のフォームを動画でチェックしましょう！

担当：荒川 定員：各1名

対象：初・Aレベルの方