

【お知らせ】

**■ 休館日 8/22(月)~8/23(火)**  
 8/22(月)~8/24(水)の3日間、ジュニア選手強化宿開催の為、休館とさせていただきます。

**■ お盆期間 8/13(土)~8/15(月)の営業時間**  
 上記3日間、営業時間を9:00~18:00までとさせていただきます。  
 ※お盆特別時間割にて営業いたします。  
 ※この期間の子供教室・中学生クラスはお休みになりますが、8/14(日)J4のみレッスンをを行います。

**◆ 子供教室(JB~J3クラス)にご在籍の方は、8/13~8/15にスポットレッスン「8月集中アウトドア子供教室」を行います！ぜひご参加ください！ ※詳細は別紙にてご確認ください。**

**■ 短縮営業日 8/7(日) 9:00~20:00まで**  
 8/7(日)、コーチ研修会の為、短縮営業とさせていただきます。  
 休館日・お盆等の短縮営業日につきまして、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承くださいますようお願い申し上げます。

**新型コロナ感染防止対策 ご協力をお願い**

**【更衣室のご利用時に3つのお願い】**  
 ①シャワーのご利用時以外はマスクのご着用。  
 ②密集を避けるため3名様までのご利用。  
 ③短時間でのご利用にご協力ください。

	1 月				2 火				3 水	4 木				5 金				6 土				7 日			
	コート	イン	アウトドア(オムニ)			コート	イン	アウトドア(オムニ)			コート	イン	アウトドア(オムニ)			コート	イン	アウトドア(オムニ)			コート	イン	アウトドア(オムニ)		
コートNo.	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8	
A	9:30~11:00	イン2番 & 初級 濱田	イン3番 初級 有田	中級 村上	中上級シングルス 休講 7~8番 村雲 (定員8名)	イン2番 ビキナー & 初級 濱田	イン3番 初級 有田	中級4~5番 村雲 (定員10名)	レディース 中上級 休講 (8番)	初級 濱田	中級4~5番 村雲 (定員10名)	中級7~8番 村雲 (定員10名)	イン2番 ビキナー & 初級 濱田	イン3番 初級 有田	中級 山本	初級 有田	中級4~5番 村雲 (定員10名)	中級7~8番 濱田 (定員10名)	中級 大崎	中級 有田	中級 村雲	中級 有田	中級 村雲	中級 有田	中級 村雲
B	11:15~12:45	レディース 中級 有田	初級4~5番 濱田 (定員10名)	ストローク 60分 (初級~初中级)8番 11:15~12:15 村雲 (定員6名)	レディース 初中级 濱田	スポーツ プライベート 11:15~12:45 村雲 (5番)				インハク (固定)	初級 有田	中級 村雲	ビキナー 井上	中級 濱田	中級 濱田	中級 村雲	中級 山本 (定員10名)	中級 村雲	中級 村雲	中級 JB 濱田	J4 濱田	中級 有田	中級 村雲	中級 有田	
C	13:00~14:30	初級 有田	テクノック (固定) 5番 14:30~16:00 休講	ボレー 60分 (初級~初中级)8番 12:30~13:30 村雲 (定員6名)	中級 村雲	スポーツ プライベート 13:00~14:00 梨沙 (8番)				初級 村雲	中級 濱田	中級 有田	中級 有田	中級 山本	Perfect (固定)	アット7子供教室 13:00~14:00 J1 JB 大崎	アット7子供教室 13:00~14:00 J1 JB 有田	中級 濱田	中級 有田	中級 有田	中級 有田	中級 有田	中級 有田	中級 有田	
D	14:45~16:15			アット7子供教室 17:00~18:00	中上級 有田	アット7子供教室 キッズクラス 16:00~16:45 濱田 (5番)	アット7子供教室 17:00~18:00			休講	アット7子供教室 キッズクラス 16:00~16:45 有田 (5番)	アット7子供教室 17:00~18:00(5~8番)	アット7子供教室 16:45~17:45	アット7子供教室 17:00~18:00	中級 村雲	ハバマ 17:30 別府 (5番)	アット7子供教室 J2 松田 J1 JB 大崎	アット7子供教室 16:30~17:30(6~8番)	初級 有田	初級 有田	中級 有田	中級 有田	中級 有田	中級 有田	
E	17:50~19:20	アット7子供教室 JB 17:00~18:00 濱田 (3番) J1 18:15~19:15 濱田 (2番)	J3 J2 仲間 村雲	アット7子供教室 JB 17:00~18:00 濱田 (3番) J3 18:15~19:15 村雲 (3番)	J2 J1 別府 村雲					中級 J3 J2 J1 JB 在永 別府 仲間 村雲 有田 川崎	中級 JB 松田 (3番) J2 J1 濱田 稲垣 稲垣	中級 JB 松田 (3番) J2 J1 濱田 稲垣 稲垣	中級 JB 松田 (3番) J2 J1 濱田 稲垣 稲垣	中級 JB 松田 (3番) J2 J1 濱田 稲垣 稲垣	中級 JB 松田 (3番) J2 J1 濱田 稲垣 稲垣	中級 JB 松田 (3番) J2 J1 濱田 稲垣 稲垣	中級 JB 松田 (3番) J2 J1 濱田 稲垣 稲垣	中級 JB 松田 (3番) J2 J1 濱田 稲垣 稲垣	中級 JB 松田 (3番) J2 J1 濱田 稲垣 稲垣	中級 JB 松田 (3番) J2 J1 濱田 稲垣 稲垣	中級 JB 松田 (3番) J2 J1 濱田 稲垣 稲垣	中級 JB 松田 (3番) J2 J1 濱田 稲垣 稲垣	中級 JB 松田 (3番) J2 J1 濱田 稲垣 稲垣	中級 JB 松田 (3番) J2 J1 濱田 稲垣 稲垣	
F	19:30~21:00	イン2番 初級 濱田	イン3番 初級 有田	メズ 中級 松田	イン2番 ビキナー 在永	イン3番 中級 上原	初中级 松田			イン2番 中級 (ラリー) 濱田	イン3番 初中级 上原	中級4~5番 在永 (定員10名)	イン2番 初級 松田	イン3番 初中级 山本	中級4~5番 井上 (定員10名)	アット8番 中学生 有田	イン2番 初中级 川崎	イン3番 ビキナー & 初級 稲垣	アット5番 中上級 仲間	中学生 有田 (定員10名)					

	8 月				9 火				10 水	11 (木・祝)				12 金				13 土				14 日				15 月			
	コート	イン	アウトドア(オムニ)			コート	イン	アウトドア(オムニ)			コート	イン	アウトドア(オムニ)			コート	イン	アウトドア(オムニ)			コート	イン	アウトドア(オムニ)			コート	イン	アウトドア(オムニ)	
コートNo.	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8	
A	9:30~11:00	イン2番 ビキナー & 初級 濱田	イン3番 初級 有田	中級 村上	中上級シングルス 山本 7~8番 (定員8名)	イン2番 ビキナー & 初級 濱田	イン3番 初級 有田	中級4~5番 別府 (定員10名)	レディース 中上級 山本 (8番)	初級 山本	中級4~5番 濱田 (定員10名)	中級7~8番 村雲 (定員10名)	イン2番 ビキナー & 初級 濱田	イン3番 初級 村雲	中級4~5番 山本 (定員10名)	初級 有田	中級4~5番 村雲 (定員10名)	中級6~7番 梨沙 (定員10名)	中級 大崎	中級 有田	中級 有田	中級 有田	中級 有田	中級 有田	中級 有田	中級 有田	中級 有田	中級 有田	
B	11:15~12:45	レディース 中級 山本	初級4~5番 濱田 (定員10名)	ストローク 60分 (初級~初中级)8番 11:15~12:15 村雲 (定員6名)	レディース 初中级 濱田					初中级 村雲	中級4~5番 山本 (定員10名)	ビキナー 井上	中級 村雲	中級 梨沙	中級 梨沙	中級 梨沙	中級 梨沙	中級 梨沙	中級 梨沙	中級 梨沙	中級 梨沙	中級 梨沙	中級 梨沙	中級 梨沙	中級 梨沙	中級 梨沙	中級 梨沙	中級 梨沙	
C	13:00~14:30	初級 有田	テクノック (固定) 5番 14:30~16:00 山本	ボレー 60分 (初級~初中级)8番 12:30~13:30 村雲 (定員6名)	中級 井上					中上級 濱田	アット7子供教室 キッズクラス 16:00~16:45 山本 (5番)	アット7子供教室 17:00~18:00(5~8番)	アット7子供教室 16:45~17:45	アット7子供教室 17:00~18:00	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	
D	14:45~16:15			アット7子供教室 17:00~18:00	中上級 有田	アット7子供教室 キッズクラス 16:00~16:45 濱田 (5番)	アット7子供教室 17:00~18:00			中級 松田	アット7子供教室 キッズクラス 16:00~16:45 山本 (5番)	アット7子供教室 17:00~18:00(5~8番)	アット7子供教室 16:45~17:45	アット7子供教室 17:00~18:00	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲	中級 村雲
E	17:50~19:20	アット7子供教室 JB 17:00~18:00 濱田 (3番) J1 18:15~19:15 濱田 (2番)	J3 J2 仲間 村雲	アット7子供教室 JB 17:00~18:00 濱田 (3番) J3 18:15~19:15 村雲 (3番)	J2 J1 別府 川崎					中級 J3 J2 J1 JB 在永 別府 仲間 山本 松田 川崎	中級 JB 村雲 (3番) J2 J1 濱田 稲垣	中級 JB 村雲 (3番) J2 J1 濱田 稲垣	中級 JB 村雲 (3番) J2 J1 濱田 稲垣	中級 JB 村雲 (3番) J2 J1 濱田 稲垣	中級 JB 村雲 (3番) J2 J1 濱田 稲垣	中級 JB 村雲 (3番) J2 J1 濱田 稲垣	中級 JB 村雲 (3番) J2 J1 濱田 稲垣	中級 JB 村雲 (3番) J2 J1 濱田 稲垣	中級 JB 村雲 (3番) J2 J1 濱田 稲垣	中級 JB 村雲 (3番) J2 J1 濱田 稲垣	中級 JB 村雲 (3番) J2 J1 濱田 稲垣	中級 JB 村雲 (3番) J2 J1 濱田 稲垣	中級 JB 村雲 (3番) J2 J1 濱田 稲垣	中級 JB 村雲 (3番) J2 J1 濱田 稲垣	中級 JB 村雲 (3番) J2 J1 濱田 稲垣	中級 JB 村雲 (3番) J2 J1 濱田 稲垣	中級 JB 村雲 (3番) J2 J1 濱田 稲垣	中級 JB 村雲 (3番) J2 J1 濱田 稲垣	
F	19:30~21:00	イン2番 初級 濱田	イン3番 初級 有田	メズ 中級 松田	イン2番 ビキナー 在永	イン3番 中級 上原	初中级 松田			イン2番 中級 (ラリー) 濱田	イン3番 初中级 上原	中級4~5番 在永 (定員10名)	イン2番 初級 松田	イン3番 初中级 山本	中級4~5番 井上 (定員10名)	アット8番 中学生 有田	イン2番 初中级 川崎	イン3番 ビキナー & 初級 稲垣	アット5番 中上級 仲間	中学生 有田 (定員10名)									

**★ レッスンに関するお知らせ ① ★**

◆ 村雲コーチのテーマ別レッスン ◆  
 【1時間集中レッスン】  
 毎週月曜日(アウトドア)  
 本ストローク編 11:15~12:15  
 本ボレー編 12:30~13:30  
 対象レベル:初級~初中级 各クラス 定員6名  
 料金:スカイサークル¥1,320  
 レギュラー ¥1,650(税込)  
 フリー受講クラス(予約制)です。ご予約お待ちしております  
 ーす!

★ 村雲コーチのスポットプライベートレッスン ★  
 【日程】8月2日(火)・16日(火)・30日(火)  
 【時間】11:15~12:45 90分レッスン  
 【定員】1~2名 ※前日までにご予約をお願いします。  
 【料金】1名様で受講¥8,250(税込)  
 ・2名様で受講、1名につき¥4,950(税込)

★ 梨沙コーチのスポットプライベートレッスン ★  
 【日程】8月2日(火)・30日(火)  
 【時間】13:00~14:00 60分レッスン  
 【定員】1~2名  
 ※前日までにご予約をお願いします。  
 【料金】1名様で受講¥5,500(税込)  
 ・2名様で受講、1名につき¥3,300(税込)  
 ※詳細はフロントまでご確認ください。(すでにご予約が入っている場合がございますのでご了承ください。)

※一般クラス・フリー受講 予約制/定員 8名 (子供教室除く) 一部、定員数が異なるクラスは、各クラス毎に定員数の記載がございます。  
 ※Perfect・インハク・グレートアップ・テクノックは固定受講クラスです。  
 ※レッスン名のメズ○○級は、男性限定のクラスです。レディース○○級は女性限定のクラスです。  
 ※インドア一般クラスは、予約当日に欠席された場合、受講されたこととなりますのでご了承ください。予約内容の変更・取消は前日までにお願いします。  
 (木曜日につきましては、水曜定休日の翌日の為、朝9:00~9:30迄にご連絡いただく場合に限り、当日の予約内容の変更・取消を可能といたします。)

※お客様の安全面を配慮した上で、クラスレベルが合わない場合、受講クラスの変更をお願いすることがございます。  
 ※ご予約をされていない場合でも、当日のレッスンの定員に空きがあれば受講可能です。フロントまで受講されるクラスをお申し出ください。  
 ※テニスクラブ及びコーチの都合により、上記時間割を変更してレッスンを行う場合がございます。ご了承の程、お願い申し上げます。

**お盆期間 8/13~8/15迄、  
 営業時間を9:00~18:00までとさせていただきます。  
 ※お盆特別時間割にて営業いたします。**

北九州ウエストサイドテニスクラブ 令和4年8月(後半) スクール時間割表

		16 火				17 水	18 木				19 金				20 土				21 日				22~23 月~火				24 水			
コート	イン	アウトドア(オムニ)				定休日	イン	アウトドア(オムニ)				イン	アウトドア(オムニ)				イン	アウトドア(オムニ)				イン	アウトドア(オムニ)							
コートNo.	3	4	5	6~8	3		4	5	6~8	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8					
A	9:30~11:00	イン2番 ビキナー &初級 濱田	イン3番 初級 有田	中級4~5番 村雲 (定員10名)	レディース 中上級 山本 (8番)	定休日	初級 濱田	中級4~5番 村雲 (定員10名)	JB限定スポット ミニラリーができるよう なろう! 9:30~11:00 有田(8番)	イン2番 レディース 初級 濱田	イン3番 初級 村雲	中級 有田	初級 有田	中級4~5番 村雲 (定員10名)	中級7~8番 濱田 (定員10名)	中級 大崎	初級 山本	キナー& 初級 村雲	中級 村雲											
B	11:15~12:45	レディース 初級 濱田	スポット プライベート 11:15~12:45 村雲(5番)				インハク (固定) 山本	初級 有田	中級 村雲		ビキナー 休講	中級 村雲		中級 濱田		初級 村雲	メンズ上級7~8番 山本 (定員10名)	中級 村雲		JB 濱田 11:15~12:15	J4 大崎 (8番)	8/22(月)~ 8/24(水)の3日 間、ジュニア選手 強化合宿開催の 為、休館とさせて いただきます。				定休日				
C	13:00~14:30	中級 井上					初級 村雲	中級 濱田		初級 有田	中級 休講			Perfect (固定) 山本		7才7才子供教室 13:00~14:00 J1 大崎 J2 有田	中級 濱田	中上級 濱田	7才7才子供教室 13:00~14:00 J1~J2 山本(5番)											
D	14:45~16:15	中上級 有田	7才7才子供教室 キッズクラス 16:00~16:45 濱田(5番)	7才7才子供教室 17:00~18:00			グランドUP (固定) 山本	7才7才子供教室 キッズクラス 16:00~16:45 有田(5番)	アウトドア子供教室 17:00~18:00(5~8番)	中級 濱田	7才7才子供教室 16:45~17:45	7才7才子供教室 17:00~18:00		中級 村雲	ハハママ 16:30~17:30 休講(5番)	7才7才子供教室 16:30~17:30(6~8番) J2 松田 J1 有田 J2 大崎	中級 村雲	初級 山本												
E	17:50~19:20	7才7才子供教室 J2 17:00~18:00 濱田(3番) J3 18:15~19:15 松田(3番)		J2 J1			中級 山本	J3 J2 J1 JB	レディース 初級 有田	レディーズ 初級 松田	JB 村雲(3番)	J2 J1	中級 濱田	中級 大崎	中学生① (90分) 17:30~19:30 大崎(8番)	J4 (90分) 17:30~19:30 上原	7才7才子供教室 17:30~18:30 J3 山本 J1 有田	中級 山本												
F	19:30~21:00	イン2番 ビキナー 在永	イン3番 中級 上原	初級 松田			イン2番 中上級 (ラリー) 濱田	イン3番 初級 山本	中級4~5番 在永 (定員10名)	イン2番 初級 松田	イン3番 初級 大崎	中級4~5番 上原 (定員10名)	7才8番 中学生② 有田	イン2番 初級 上原	イン3番 ビキナー &初級 濱田	7才5番 中上級 休講	中学生② 7~8番 有田 (定員10名)													

<ビギナークラス カリキュラム>

- ◆7/29(金)~8/4(木) ネットプレー(スマッシュ含む)
- ◆8/5(金)~8/11(木) サービス(リターン含む)
- ◆8/12(金)~8/18(木) コーディネーション
- ◆8/19(金)~8/25(木) ゲーム
- ◆8/26(金)~8/30(火) まとめ

☆子供教室でのラリー目標☆

- ◆JBクラスではミニラリーでコーチと10球続ける。
- ◆J1クラスではミニラリーで友達と10球続ける。
- ◆J2クラスではロングラリーでコーチと10球続ける。
- ◆J3クラスではロングラリーで友達と10球続ける。

ラリーを続けるためには協力してラリーをすることが大切ですので、打ちやすいボールを返すように心がけてください。パートナーの事を考え(思いやり)でラリーをしてください。

8/4(木)・18(木) スポット子供教室開講!!

★JB ミニラリー90分★  
(子供教室JBクラス受講生対象)

ミニラリーができるようになろうよ

- ★時間 9:30~11:00(90分) ★コート アウトドアコート
- ★定員 各日 8名 ★料金: ¥1,650(税込)

参加ご希望の方は前日迄にご予約をお願いします。(または定員になり次第)※詳細は別紙にて! たくさんのご参加をお待ちしております!

		25 木				26 金				27 土				28 日				29 月				30 火				31 水		
コート	イン	アウトドア(オムニ)				イン	アウトドア(オムニ)				イン	アウトドア(オムニ)				イン	アウトドア(オムニ)				イン	アウトドア(オムニ)						
コートNo.	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8	3	4	5	6~8				
A	9:30~11:00	初級 濱田	中級4~5番 梨沙 (定員10名)			イン2番 レディース 初級 濱田	イン3番 初級 村雲	中級 山本	初級 有田	中級4~5番 村雲 (定員10名)	中級7~8番 濱田 (定員10名)	初級 大崎	キナー& 初級 有田	中級 井上	イン2番 ビキナー &初級 松田	イン3番 初級 有田	中級 村雲	中上級シングルス 山本 7~8番 (定員8名)	イン2番 ビキナー &初級 濱田	イン3番 初級 有田	中級4~5番 村雲 (定員10名)	レディース 中上級 山本 (8番)						
B	11:15~12:45	インハク (固定) 山本	初級 有田	中級 梨沙		キナー (固定) 山本	中級 村雲		中級 濱田	初級 村雲	メンズ上級7~8番 山本 (定員10名)	中級 有田		JB 濱田 11:15~12:15	J4 稲垣 (8番)	レディーズ 初級 山本	初級 松田 (定員10名)	ストローク 60分 (初級~初級)8番 11:15~12:15 村雲(定員8名)	レディーズ 初級 濱田	スポット プライベート 11:15~12:45 村雲(5番)	ひたすら戦略 D 平行陣でのつなぎ 12:00~12:45 山本(8番)							
C	13:00~14:30	初級 梨沙	中級 濱田			初級 有田	中級 梨沙		Perfect (固定) 山本	7才7才子供教室 13:00~14:00 J1 大崎 J2 有田(5番)	中上級 濱田	7才7才子供教室 13:00~14:00 J1~J2 有田(5番)			初級 有田	テニクック (固定) 5番 14:30~16:00 山本	ボレー 60分 (初級~初級)8番 12:30~13:30 村雲(定員6名)	中級 井上										
D	14:45~16:15	グランドUP (固定) 山本	7才7才子供教室 キッズクラス 16:00~16:45 有田(5番)	7才7才子供教室 17:00~18:00(5~8番)		中級 濱田	7才7才子供教室 16:45~17:45	7才7才子供教室 17:00~18:00	中級 村雲	ハハママ 16:30~17:30 別府(5番)	7才7才子供教室 16:30~17:30(6~8番) J2 松田 J1 有田 J2 大崎	初級 有田				7才7才子供教室 17:00~18:00		中上級 有田	7才7才子供教室 キッズクラス 16:00~16:45 濱田(5番)	7才7才子供教室 17:00~18:00								
E	17:50~19:20	中級 山本	J3 J2 J1 JB	レディーズ 初級 有田	川崎	中級 山本	JB 村雲(3番)	J2 J1	中級 濱田	中学生① (90分) 18:30~19:30 成田(8番)	J4 (90分) 17:30~19:30 成田(8番)	7才7才子供教室 17:30~18:30 J3 成田 J1 有田	中級 別府			7才7才子供教室 J2 17:00~18:00 松田(3番) J1 18:15~19:15 松田(3番)	J3 J2	7才7才子供教室 J2 17:00~18:00 濱田(3番) J3 18:15~19:15 松田(3番)	7才7才子供教室 17:00~18:00									
F	19:30~21:00	イン2番 中上級 (ラリー) 濱田	イン3番 初級 稲垣	中級4~5番 在永 (定員10名)		イン2番 初級 松田	イン3番 初級 山本	中級4~5番 川崎 (定員10名)	7才8番 中学生② 有田	イン2番 初級 川崎	7才5番 中上級 有田	中学生② 7~8番 有田 (定員10名)	★スカイサークル活動★ 17:00~20:00				イン2番 初級 稲垣	イン3番 初級 有田	メンズ 中級 松田	イン2番 ビキナー 在永	イン3番 中級 川崎	初級 松田						

★レッスンに関するお知らせ②★

R4.7月~新規開講!! ★ひたすら戦略 スポットクラス★

【日程】  
8/7(日) 16:00~16:45 [濱田] シングルでのフォアの攻め方  
8/9(火) 12:00~12:45 [山本] ダブルスでのネットプレイの出方  
8/13(土) 16:00~16:45 [山本] ロボとスマッシュのラリー  
8/15(月) 16:00~16:45 [山本] ダブルスでのネットプレイの出方  
8/30(火) 12:00~12:45 [山本] ダブルスでの平行陣のつなぎ

対象レベル: 初級~中級 各クラス 定員4名 レッスン時間 45分  
料金: スカイサークル ¥1,320 ・レギュラー ¥1,650(税込)  
フリー受講クラス(予約制)です。ご予約お待ちしております!

山本コーチワンポイントアドバイス (独り言)

- ・動いて打つときに踏み込み足をつかえ棒みたい打つのはよくないです。必ず体重移動できる打ち方を心がけましょう。
- ・相手のボールを打つときに打ちやすいボールはおもいきり打ち、打ちにくくなるように打って驚く方は気をつけてください。
- ・体感が崩れた状態時にボールを無理して打とうとするとラケットヘッドが先に動いてアウトする可能性があるため、ラケット動かしすぎないように合わせて打ちます。
- ・特に試合の時にセカンドサーブに自信がない方は相手のバックに確実に入るファーストサーブを身につけてください。
- ・ダブルスの前衛の時にボーチに出たてすぐ上を抜かれる方を気をつけてください。基本ロブは自分でとりましょう。
- ・お互い繋げるストロークラリー練習って本当に疲れるしストレス溜まります。実践では格上の相手に弱いところを最低でも3~5球打ち続ける戦略を使います。格上相手にその前に決めることはできません。どんなボールが来ても好き嫌いせずにフォーム崩さず相手の打ちやすいところに行きたくらうと打ちつづくと相手も相手の弱いところを打つ。新しいあなたのストロークラリー練習を心がけてみませんか。

※一般クラス・フリー受講 予約制/定員8名(子供教室除く)一部、定員数が異なるクラスは、各クラス毎に定員数の記載がございます。  
 ※Perfect・インハク・グランドアップ・テニクックは固定受講クラスです。  
 ※レッスン名のメンズ〇〇級は、男性限定のクラスです。レディーズ〇〇級は女性限定のクラスです。  
 ※インドア一般クラスは、予約当日に欠席された場合、受講されたこととなりますのでご了承ください。予約内容の変更・取消は前日までにお願いいたします。  
 (木曜日につきましては、水曜定休日の翌日の為、朝9:00~9:30迄にご連絡いただく場合に限り、当日の予約内容の変更・取消を可能といたします。)

※お客様の安全面を配慮した上で、クラスレベルが合わない場合、受講クラスの変更をお願いすることがございます。  
 ※ご予約をされたいない場合でも、当日のレッスンの定員に空きがあれば受講可能ですが、フロントまで受講される方をお申し出ください。  
 ※テニスクラブ及びコーチの都合により、上記時間割を変更してレッスンを行う場合がございます。ご了承の程、お願い申し上げます。