

次の試合に勝つための 3つの練習

1日みっちり
300分!

参加費用：8640円 定員：各8名
会場：テニスポート波崎

今回の練習会は**ココ**がアツイ！

特打ち・振り回し・ゲームこの3つを1日で攻略しよう！

その1：10:00～

とことん特打ち！ 球出し練習会

連続で同じショットを繰り返し打つことで、打球感覚と、調整力をつけます。

その2：13:00～

試合に向けて！ 振り回し練習会

走らされても決まった方に打ち返せるよう試合中に考えながら打つ基礎と集中力を作ります。

その3：14:00～

実践！ ゲーム特訓

習得したショットを使って、実際にゲームで活かす練習をしてみます。

開催日

レベル

担当コーチ

①**5月7日（土）**

JOP大会 公認大会などのトーナメントの1,2回戦を勝ち上がりたい人向け



鈴木コーチ

②**5月15日（日）**

JOP大会 公認大会などのトーナメントの1,2回戦を勝ち上がりたい人向け



金子コーチ

③**5月22日（日）**

試合に出場するのが不安な人向け



山口コーチ

- 1)お申込みは各練習会ページから可能です。
- 2)雨天/コート不良によるレッスン中止の場合は全額スポコインで返金
- 3)最少人数3名