

次の試合に勝つために 4つの練習会

1コマみっちり
120分!

今回の練習会は**ココ**がアツイ!

特打ち・振り回し・サーブ・ゲームこの4つを攻略しよう!

6月4日(土) 10時~12時

「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。

6月4日(土) 13時~15時

「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。

6月5日(日) 10時~12時

「サーブ研究会」

立ち方/トススイング/打点の感覚/コントロールするイメージまで段階的に習得していきます。

6月5日(日) 13時~15時

「ミニコート・ゲーム練習会」

コントロール強化、簡単にエースが取れないようミニコートでゲーム練習を行います。

参加費用：3,800円 **定員：各6名**
会場：大宮けんぽグラウンド



永木 康弘 コーチ

テニス歴 30年 / コーチ歴 27年

JPTA(日本プロテニス協会)

USPTA(アメリカプロテニス協会)認定P3合格 (非会員)

「できる人はなぜできるのか」と「できない人はどこを間違っているのか」の違いの分かるコーチになれるように日々勉強しています。テニスは経験のスポーツ。やればやるほどうまくなります。たくさんラリーしてたくさんゲームをして、相手がどこへ打ってきても返せる自信をつけましょう!

- 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