

# 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

## 「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) 10時~12時

## 「基本! フットワーク練習」

ストロークを打つときの基本的なフットワークを習得します。普段意識していないようなリズムを学ぶチャンス

6月5日(日) 13時~15時

## 「サーブ・動画撮影会」

動画で撮影をしたフォームを見ながら、練習し、技術習得していきます。レッスン後にはコーチから動画と一緒にフォローメールをお送りします。

**参加費用：3,800円~** **定員：各6~8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