

豊富なレッスンプログラムでメキメキ上達！実戦派の方にも、基本派の方にもきっとあなたにあったプログラムが見つかるはず！

# 3月版「ワンデープロ講座」

※レッスンによりコートが異なりますのでお気を付けください。【DT…デコターフコート S…サンドレスコート】

## 今月のおすすめ!!

**ロブ対策！球出しとラリーで  
スマッシュ、ハイボレーを強化しよう！**  
(球出し・ラリー)

料金:¥3,000

定員:6名(3名に満たない場合は中止)

3/2(木) 13:30~14:30 須賀川 DT (中級、中上級)

3/9(木) 13:30~14:30 須賀川 DT (初中級、中級)

**ダブルスの動きや  
ポジションを覚えよう！**

料金:¥4,500

定員:6名(3名に満たない場合中止)

3/8(水) 12:30~14:00 降矢 DT (初級、初中級)

3/15(水) 12:30~14:00 降矢 DT (中級)



## 2時間ライブボール練習！

### 『ラリー&ダブルスゲーム練習会』

料金:¥5,500

定員:8名※3名に満たない場合は中止、

※3名の場合1.5時間に短縮

(4名より通常にご受講いただけます。)

3/1(水) 13:00~15:00 南 DT(初中級、中級)

3/8(水) 14:00~16:00 須賀川 DT(中級)

3/15(水) 14:00~16:00 須賀川 DT(中上級、上級)

3/22(水) 13:00~15:00 南 DT(中上級、上級)

## 3つの原理シリーズ

(球出しのみ)

テニスに必要な「姿勢・フック・プレストレッチ」  
この3つのポイントを詳しく教えます！

料金:¥3,000

定員:6名(3名に満たない場合中止)

レベル:フリー

### ◆ストローク編

3/3(金) 13:00~14:00 乙部 S

3/10(金) 13:00~14:00 乙部 S

3/17(金) 13:00~14:00 乙部 DT

## 1時間みっちりラリー

(ラリー練習)

ラリー安定感、対応力を身につけたい方へ！

料金:¥3,000

定員:6名(3名に満たない場合中止)

レベル:中級

### ストローク編

～スライスショットをストロークで打ち返そう～

3/3(金) 14:00~15:00 須賀川 DT

### ネットプレー編

～スライスショットをボレーで打ち返そう～

3/10(金) 14:00~15:00 須賀川 DT

受付開始は2/23(木)より

※各レッスン3日前よりキャンセル料が発生いたします。  
(4日前までにご連絡いただいた場合、キャンセル料は発生いたしません。)  
※振替はご利用いただけませんのでご注意ください様お願い申し上げます。

お申込み・お問い合わせ TEL 042-546-3055



SHOWA-NO-MORI TENNIS SCHOOL

# 3月版 「ワンデープロ講座」

※レッスンによりコートが異なりますのでお気を付けください。【 DT…デコターフコート S…サンドレスコート 】

## 1時間ショット練習

(球出しのみ)

得意向上！苦手克服！反復練習したい方にオススメ！

料金：¥3,000

定員：6名(3名に満たない場合中止)

レベル：フリー

【 ネットプレー 】	【 サーブ 】	【 ストローク 】
◆総合 3/24(金)13:00~14:00 降矢 S	◆総合 3/ 1(水)13:00~14:00 乙部 S 3/ 8(水)13:00~14:00 乙部 S 3/15(水)13:00~14:00 乙部 S 3/17(金)13:00~14:00 佐藤 S 3/29(水)13:00~14:00 乙部 S	◆スピンショット 3/2(木)14:30~15:30 降矢 DT
ローボレー 3/30(木)13:30~14:30 須賀川 DT	◆フラットサーブ 3/22(水)13:00~14:00 須賀川 S	◆フォアハンド 3/16(木)14:30~15:30 降矢 S
ボレー打ち込み 3/31(金)13:00~14:00 須賀川 DT		◆バックハンド 3/23(木)14:30~15:30 降矢 S
スマッシュ 3/31(金)14:00~15:00 須賀川 DT		◆スライスショット 3/ 3(金)13:00~14:00 須賀川 DT 3/10(金)13:00~14:00 須賀川 DT 3/20(月)15:30~16:30 井上 DT

## 30分フチプライベート

やりたい事を自由に！！

料金：¥5,500

定員：1名

レベル：フリー

### ◆ 須賀川

3/22(水) 14:00~14:30 S

### ◆ 乙部

3/ 7(火)11:00~11:30 S

3/21(火)11:00~11:30 S

### ◆ 降矢

3/24(金)14:00~14:30 S

### ◆ 井門

3/ 6(月)14:30~15:00 DT

3/ 6(月)15:00~15:30 DT

## T T M シリーズ 徹底的に身に付ける！

(球出しのみ)

料金：¥6,000

定員：6名(3名に満たない場合は中止)

レベル：フリー

### ◆ ストローク編

3/16(木) 13:00~15:00 渋谷 DT

### ◆ ネットプレー編

3/20(月) 13:00~15:00 渋谷 S

## 片手バックハンド強化練習会

(球出しからラリーまで バックハンド基礎練習)

料金：¥4,500

定員：6名(3名に満たない場合は1時間に短縮)

3/20(月)14:00~15:30 井上 DT(中級)

3/22(水)15:00~16:30 井上 DT(中上級、上級)



受付開始は 2/23(木)より

## ダブルスボレーパターン練習会

(ラリー、フォーメーション、ゲーム)

実戦で使えるパターンをくり返しやってみよう！！

料金：¥4,500

定員：6名(3名に満たない場合中止)

レベル：中級～上級

3/9(木) 15:00~16:30 金矢 DT

※各レッスン3日前よりキャンセル料金が発生いたします。

(4日前までにご連絡いただいた場合、キャンセル料は発生いたしません。)

※振替はご利用いただけませんのでご注意ください。お願い申し上げます。



お申込み・お問い合わせ TEL 042-546-3055

SHOWA-NO-MORI TENNIS SCHOOL