



	11/23(木・祝)		11/29(水)		
7:30	② スライス習得 中級(村上)	②コーチにお任せレッスン 中上級(田倉)			9:00
9:00	② 身体を上手く使って ストロークを打とう 初級(村上)	② 基本ネットプレー 初中級(田倉)	⑤ 入門脱出(牧子)		10:00
10:30	② 目指せネット際の “魔術師” 中級(村上)	② ストローク練習会 上級(田倉)	① 徹底ポレーよくある失敗をなくそう 初中級(木本佳)	初級(牧子)	11:30
12:00	④ ダブルスクラブ 初級・初中級/2面12人(出口)		① 苦手な徹底ローポレー 中級(木本佳)	中上級(牧子)	13:00
14:00	④ ダブルスクラブ 中級以上/2面12人(出口)		⑤ 入門(木本佳)		14:00
16:00	⑧ キックヒタすら試合 K1、K2、K3(牧子・石井)		⑦ キックヒタすら試合 K1、K2、K3(牧子・御子柴)		16:00
17:00	⑩ ジュニアラリー&ゲームJ1~J3 ストローク、ポレー、サーブ(牧子・石井)		⑨ ジュニアラリー&ゲームJ1~J3 ストローク、ポレー、サーブ(牧子・御子柴)		17:00
18:30	② アフローキミスからの脱出 中級(牧子)		⑪ジュニア4・5 (ニ/F)	②ハイポレーからの攻撃 初中級(御子柴)	18:30
19:00	⑥楽しくハードに練習会 入門(石井)				20:00
20:00	② 練習あるのみラリー特訓 初中級(牧子)	中上級(石井)	② 徹底ストロークチャンスボール 中級(御子柴)	中上級(ニ/F)	21:30
21:30					21:30

受付開始日:11月13日(月)

大正セントラルテニスクラブ新宿



03-3320-8631