

2017年10月各種オプションプログラム タイムテーブル



「ショット強化」

フットサルコートAピッチ

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 9:00 | 〈ウォーミングアップ〉 橋本 | 〈ウォーミングアップ〉 横地 | 〈ウォーミングアップ〉 柳田 | 〈ウォーミングアップ〉 橋本 | 〈ウォーミングアップ〉 橋本 |
| 9:00-9:30 (30分) | | | | | |
| 9:40 | 〈レシーブ〉 田辺 | 〈スマッシュ〉 横地 | 〈フォアボレー〉 柳田 | 〈フォアストローク〉 横地 | 〈サーブ〉 高崎 |
| 定員各4名 / 9:40-10:10 (30分) | | | | | |
| 10:20 | 〈フォアストローク〉 田辺 | 〈サーブ〉 横地 | 〈バックボレー〉 柳田 | 〈バックストローク〉 横地 | 〈レシーブ〉 高崎 |
| 定員各4名 / 10:20-10:50 (30分) | | | | | |
| 11:00 | 〈ウォーミングアップ〉 橋本 | 〈ウォーミングアップ〉 横地 | 〈ウォーミングアップ〉 柳田 | 〈ウォーミングアップ〉 橋本 | 〈ウォーミングアップ〉 橋本 |
| 11:00-11:30 (30分) | | | | | |
| 11:35 | 〈バックストローク〉 竹中 | 〈レシーブ〉 横地 | 〈スマッシュ〉 柳田 | 〈フォアボレー〉 金井 | 〈フォアストローク〉 長岡 |
| 定員各4名 / 11:35-12:05 (30分) | | | | | |
| 12:10 | 〈フォアボレー〉 竹中 | 〈フォアストローク〉 横地 | 〈サーブ〉 柳田 | 〈バックバック〉 金井 | 〈バックストローク〉 高崎 |
| 定員各4名 / 12:10-12:40 (30分) | | | | | |
| 12:50 | 〈バックボレー〉 田辺 | 〈バックストローク〉 田辺 | 〈レシーブ〉 柳田 | 〈スマッシュ〉 金井 | 〈フォアボレー〉 高崎 |
| 定員各4名 / 12:50-13:20 (30分) | | | | | |
| 13:30 | 〈ウォーミングアップ〉 橋本 | 〈ウォーミングアップ〉 田辺 | 〈ウォーミングアップ〉 柳田 | 〈ウォーミングアップ〉 守屋 | 〈ウォーミングアップ〉 綾部 |
| 13:30-14:00 (30分) | | | | | |



「山下庭球塾」

フットサルコートBピッチ

| | 月 | 水 | 金 |
|---------------------------|-------|------|-------|
| 9:30 | 初中級以上 | 中級以上 | 中上級以上 |
| 定員各6名 / 9:30-11:00 (90分) | | | |
| 11:00 | 初中級以上 | 中級以上 | 中上級以上 |
| 定員各6名 / 11:00-12:30 (90分) | | | |



「ゲームチャレンジ」

No.4・5コート

| | 月 | 水 | 金 |
|----------------------------|-------|-------|-------|
| 11:00 | Start | toFun | toWin |
| 定員12名 / 11:00-12:40 (100分) | | | |
| 12:45 | toFun | toWin | toFun |
| 定員12名 / 12:45-14:25 (100分) | | | |

NEW



「ショット強化」

No.1コート

| | 月 | 水 | 金 |
|--------------------------|-----------|-----------|------------|
| 13:00 | 〈ストローク〉井上 | 〈ボレー〉横地 | 〈ストローク〉大久保 |
| 定員3名 / 13:00-13:30 (30分) | | | |
| 13:50 | 〈ボレー〉井上 | 〈ストローク〉横地 | 〈ボレー〉大久保 |
| 定員3名 / 13:50-14:20 (30分) | | | |

プログラム詳細

ショット強化 (アウト・イン)

定員/(アウト)4名 (イン)3名 時間/30分

苦手なショットの克服や、得意なショットのレベルアップを目指しましょう。毎月のテーマに沿って行います。

対象レベル：初級～ ※会員専用プログラム(ビジター不可)



ゲームチャレンジ (アウト)

定員/12名 時間/100分

コーチのコーディネートでゲームを楽しむプログラム。1人でも安心してご参加いただけます。Start,to Fun,to Winの3つからお選びいただけます。

対象レベル：初級～



山下庭球塾 (アウト)

定員/6名 時間/90分

解剖学的な視点とテニスのプレーから見た視点とで、効率的に体の動かし方を指導。ケガをしにくいしなやかなフォーム作りと能力アップを目指して基本的な練習を行います。

対象レベル：初中級～

※参加者1名の場合は時間が60分となります

プライベートレッスン (アウト・イン)

定員/(30分)1名 (60分)3名まで

自由なレッスン、みっちりコーチングを希望の方に…内容はコーチにご相談の上お決めください。

※料金はHPまたはフロントまでお問い合わせください

対象レベル：初心～

参加費

(税込)

| | スクール会員 | | ビジター |
|----------|---------------|---------|------------|
| ショット強化 | アウト | 1,080円 | — |
| | イン | 1,620円 | |
| ゲームチャレンジ | 1回 | 1,620円 | 1,944円 |
| | チケット (10枚) | 15,120円 | (※)15,120円 |
| 山下庭球塾 | | 3,240円 | 3,564円 |

(※) 利用時に別途1回324円のビジター利用料を頂戴いたします

お申込み

- ・開催日 (または希望日) の2週間前から予約を承ります
- ・キャンセルは3日前から当日まで50%、無断キャンセルは100%の料金を申し受けます

東急あざみ野テニスガーデン

アウトドアコート：045 (905) 2051

インドアコート：045 (909) 1500