

# 2018年 12月 各種オプションプログラム タイムテーブル

**アウト  
ドア**

## 《《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> 乙部	<ウォーミングアップ> 寺見	<ウォーミングアップ> 橋本	<ウォーミングアップ> 黒木
9:00-9:30(30分)					
9:40	<レシーブ> 田辺	<スマッシュ> 乙部	<フォアボレー> 寺見	<フォアストローク> 橋本	<サーブ> 黒木
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> 乙部	<バックボレー> 寺見	<バックストローク> 橋本	<レシーブ> 黒木
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> 乙部	<ウォーミングアップ> 寺見	<ウォーミングアップ> 橋本	<ウォーミングアップ> 黒木
11:00-11:30(30分)					
11:35	<バックストローク> 竹中	<レシーブ> 乙部	<スマッシュ> 寺見	<フォアボレー> 金井	<フォアストローク> 黒木
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> 乙部	<サーブ> 柳田	<バックボレー> 金井	<バックストローク> 黒木
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> 黒木
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> 黒木
13:30-14:00(30分)					

**アウト  
ドア**

## 《《山下庭球塾》》

フットサルコートBピッチ

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

※火曜日の映像プログラムは11月で終了し、通常の山下塾となります。  
※新しい映像プログラムにつきましては、決まり次第お知らせいたします。

**アウト  
ドア**

## 《《ゲームチャレンジ》》

No.4・5コート

	月	水	金
11:00	Start 田辺	toFun 吉田	toWin 長岡
定員12名 / 11:00-12:40(100分)			
12:45	toFun 竹中	toWin 寺見	toFun 長岡
定員12名 / 12:45-14:25(100分)			

**イン  
ドア**

## 《《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>綾部	<ストローク>綾部
定員各3名 / 13:00-13:30(30分)			
13:50	<ボレー>井上	<ストローク>綾部	<ボレー>綾部
定員各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