

# 2019年 9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〉 田辺	〈ウォーミングアップ〉 綾部	〈ウォーミングアップ〉 寺見	〈ウォーミングアップ〉 比嘉(明)	〈ウォーミングアップ〉 黒木
9:00-9:30(30分)					
9:40	〈スマッシュ〉 田辺	〈フォアボレー〉 綾部	〈フォアストローク〉 寺見	〈サーブ〉 比嘉(明)	〈バックボレー〉 黒木
定員各4名 / 9:40-10:10(30分)					
10:20	〈サーブ〉 田辺	〈バックボレー〉 綾部	〈バックストローク〉 寺見	〈レシーブ〉 比嘉(明)	〈スマッシュ〉 黒木
定員各4名 / 10:20-10:50(30分)					
11:00	〈ウォーミングアップ〉 竹中	〈ウォーミングアップ〉 綾部	〈ウォーミングアップ〉 寺見	〈ウォーミングアップ〉 比嘉(明)	〈ウォーミングアップ〉 黒木
11:00-11:30(30分)					
11:35	〈レシーブ〉 竹中	〈スマッシュ〉 綾部	〈フォアボレー〉 寺見	〈フォアストローク〉 金井	〈サーブ〉 黒木
定員各4名 / 11:35-12:05(30分)					
12:10	〈フォアストローク〉 竹中	〈サーブ〉 綾部	〈バックボレー〉 柳田	〈バックストローク〉 金井	〈レシーブ〉 黒木
定員各4名 / 12:10-12:40(30分)					
12:50	〈バックストローク〉 田辺	〈レシーブ〉 田辺	〈スマッシュ〉 柳田	〈フォアボレー〉 金井	〈フォアストローク〉 黒木
定員各4名 / 12:50-13:20(30分)					
13:30	〈ウォーミングアップ〉 田辺	〈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〉 比嘉(明)	〈ウォーミングアップ〉 黒木
13:30-14:00(30分)					



## 《《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	※映像プログラム	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	※映像プログラム	初中級以上	初中級以上
定員各6名 / 11:00-12:30(90分)				

※火曜の映像プログラムは9:30と10:30スタート(各60分)で、定員各4名となります  
※火曜の映像プログラムの詳細はフロントまでお問合せ下さい



## 《《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 榊原
定員12名 / 11:00-12:40(100分)			
12:45	toFun 竹中	toWin 寺見	toFun 綾部
定員12名 / 12:45-14:25(100分)			



## 《《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〉比嘉(さ)
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〉比嘉(さ)
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
	チケット (10枚)	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