

夢と希望のテニスレッスン!!

6/29(月)		6/30(火)												
9:00	④ 入門(佐藤)	9:00	④ 入門(佐藤)											
10:00	<table border="1"> <tr> <td>② ストローク ラリーしましょ</td> <td>② 前後の動き ストローク</td> <td>② ゆっくりラリー フォアハンドストローク</td> </tr> <tr> <td>初級(牧子)</td> <td>初中級(平田)</td> <td>中級・中上級 (佐藤)</td> </tr> </table>	② ストローク ラリーしましょ	② 前後の動き ストローク	② ゆっくりラリー フォアハンドストローク	初級(牧子)	初中級(平田)	中級・中上級 (佐藤)	<table border="1"> <tr> <td>② 基本 バックハンド</td> <td>② トップスピ ンで沈める</td> <td>② ボール出し もいもり盛り沢山</td> </tr> <tr> <td>初級・初中級 (木本(歩))</td> <td>中級(溝川)</td> <td>中上級・上級 (佐藤)</td> </tr> </table>	② 基本 バックハンド	② トップスピ ンで沈める	② ボール出し もいもり盛り沢山	初級・初中級 (木本(歩))	中級(溝川)	中上級・上級 (佐藤)
② ストローク ラリーしましょ	② 前後の動き ストローク	② ゆっくりラリー フォアハンドストローク												
初級(牧子)	初中級(平田)	中級・中上級 (佐藤)												
② 基本 バックハンド	② トップスピ ンで沈める	② ボール出し もいもり盛り沢山												
初級・初中級 (木本(歩))	中級(溝川)	中上級・上級 (佐藤)												
11:30	<table border="1"> <tr> <td>② サーブ& ボレー特訓</td> <td>② ストローク からのネットプレー</td> <td>② のんびり ボレー</td> </tr> <tr> <td>中上級・上級 (牧子)</td> <td>中級(平田)</td> <td>初級・初中級 (佐藤)</td> </tr> </table>	② サーブ& ボレー特訓	② ストローク からのネットプレー	② のんびり ボレー	中上級・上級 (牧子)	中級(平田)	初級・初中級 (佐藤)	<table border="1"> <tr> <td>②ジュニアメニュー でやってみる?</td> <td>② コンチネンタル グリップでボレー</td> <td>②ドライブボレー</td> </tr> <tr> <td>初級・初中級 (佐藤)</td> <td>中級(木本(歩))</td> <td>中上級・上級 (溝川)</td> </tr> </table>	②ジュニアメニュー でやってみる?	② コンチネンタル グリップでボレー	②ドライブボレー	初級・初中級 (佐藤)	中級(木本(歩))	中上級・上級 (溝川)
② サーブ& ボレー特訓	② ストローク からのネットプレー	② のんびり ボレー												
中上級・上級 (牧子)	中級(平田)	初級・初中級 (佐藤)												
②ジュニアメニュー でやってみる?	② コンチネンタル グリップでボレー	②ドライブボレー												
初級・初中級 (佐藤)	中級(木本(歩))	中上級・上級 (溝川)												
13:00	④ 入門(牧子)	13:00	④ 入門(出口)											
14:00	⑦ ダブルスクラブ(平田)	14:00	⑦ ダブルスクラブ(出口)											
	<p>楽しみたい人専用 (本気の方の強打お断り) 3面15人/2時間</p>		<p>楽しみたい人専用 (本気の方の強打お断り) 3面15人/2時間</p>											
16:00	⑧ キッスひたすらボール出し基礎練習 オレンジボールK1、K2、K3(城)	16:00	⑧ キッスひたすらボール出し基礎練習 オレンジボールK1、K2、K3(辻岡)											
17:00	⑨ ジュニアひたすらボール出し基礎練習 サーブ強化練習 J1~J5(城)	17:00	<table border="1"> <tr> <td>⑪ おに ラリー練習</td> <td>⑪ ラリー・沢山</td> <td>⑪ ラリー・ ゲーム</td> </tr> <tr> <td>J1(出口)</td> <td>J2(村上)</td> <td>J3(辻岡)</td> </tr> </table>	⑪ おに ラリー練習	⑪ ラリー・沢山	⑪ ラリー・ ゲーム	J1(出口)	J2(村上)	J3(辻岡)					
⑪ おに ラリー練習	⑪ ラリー・沢山	⑪ ラリー・ ゲーム												
J1(出口)	J2(村上)	J3(辻岡)												
18:30	⑥ ダブルスクラブ(出口)	18:30	<table border="1"> <tr> <td>⑩ ラリー・ ゲーム</td> <td>① 超真剣 ラリー</td> <td></td> </tr> <tr> <td>J4・J5(辻岡)</td> <td>中級・中上級(村上)</td> <td>③ 入門 (牧子)</td> </tr> </table>	⑩ ラリー・ ゲーム	① 超真剣 ラリー		J4・J5(辻岡)	中級・中上級(村上)	③ 入門 (牧子)					
⑩ ラリー・ ゲーム	① 超真剣 ラリー													
J4・J5(辻岡)	中級・中上級(村上)	③ 入門 (牧子)												
20:00	本気モード (試合で勝ちたい人) 3面15人/2時間	20:00	<table border="1"> <tr> <td>① 実践雁行陣</td> <td>① コントロール 意識</td> <td>① ゲーム 沢山</td> </tr> <tr> <td>初中級(辻岡)</td> <td>中上級・上級 (村上)</td> <td>中級(牧子)</td> </tr> </table>	① 実践雁行陣	① コントロール 意識	① ゲーム 沢山	初中級(辻岡)	中上級・上級 (村上)	中級(牧子)					
① 実践雁行陣	① コントロール 意識	① ゲーム 沢山												
初中級(辻岡)	中上級・上級 (村上)	中級(牧子)												
20:30	⑤ ひたすらサーブ練習(出口)	21:30												
21:30		21:30												

受付期間 6/16(火)~

大正セントラルテニスクラブ新宿 

TAISHO CENTRAL TENNIS CLUB SHINJUKU

03-3320-8631