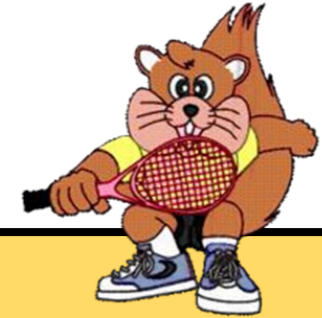


豊富なレッスンプログラムでメキメキ上達！実戦派の方にも、基本派の方にもきっとあなたにあったプログラムが見つかるはず！

# 11月版「ワンデープロ講座」

※レッスンによりコートが異なりますのでお気を付けください。【DT…デコターフコート S…サンドレスコート】



## 今月のおすすめ

### 2時間ダブルス実戦

ダブルスを2時間たっぷり実戦形式で！！

料金：¥6,000

定員：6名（3名に満たない場合中止）

レベル：中級

◆ 並行陣のポジションを覚えよう！

11/25(金) 13:00～15:00 須賀川 DT

### コーチに挑戦

コーチと30分1本勝負！！（レッスンではありません。）

料金：¥5,500

定員：1名

レベル：フリー

11/3(木) 10:00～10:30 栗田 S

11/3(木) 10:30～11:00 栗田 S

### ドSレッスン

コーチたちが練習しているようなハードなメニューでいい汗流しましょう！

料金：¥4,500

定員：6名（2名以下の場合1時間に短縮）

レベル：フリー

◆ ストローク編

11/23(水) 13:00～14:30 南 S

### ダブルスポレーパターン練習会

（ラリー、フォーメーション、ゲーム）

実戦で使えるパターンをくり返しやってみよう！！

料金：¥4,500

定員：6名（3名に満たない場合中止）

レベル：中級～上級

11/17(木) 15:00～16:30 金矢 DT

### 2時間ライブボール練習！

『ラリー&ダブルスゲーム練習会』

料金：¥5,500

定員：8名 ※3名に満たない場合は中止、

※3名の場合1.5時間に短縮

（4名より通常にご受講いただけます。）

レベル：中上級・上級

11/30(水) 13:00～15:00 南 DT

### T T M シリーズ 徹底的に身に付ける！

料金：¥6,000

定員：6名（2名以下の場合1.5時間に短縮）

レベル：フリー

◆ ストローク編

11/8(火) 13:00～15:00 渋谷 DT

◆ ネットプレー編

11/18(金) 13:00～15:00 渋谷 DT

受付開始は10/26(水)より



SHOWA-NO-MORI TENNIS SCHOOL

お申込み・お問い合わせ TEL 042-546-3055

※各レッスン3日前よりキャンセル料が発生いたします。

（4日前までにご連絡いただいた場合、キャンセル料は発生いたしません。）

※振替はご利用いただけませんのでご注意ください。お願い申し上げます。

# 11月版「ワンテーフロ講座」



※レッスンによりコートが異なりますのでお気を付けください。【DT…デコターフコート S…サンドレスコート】

## 1時間ショット練習 (球出しのみ)

得意向上！苦手克服！反復練習したい方にオススメ！  
 料金：¥3,000  
 定員：6名(2名以下の場合45分間に短縮)  
 レベル：フリー

【 ネットプレー 】	【 サーブ 】
<b>◆総合</b> 11/18(金) 13:00~14:00 須賀川 S 11/23(水) 10:00~11:00 須賀川 S  <b>◆スマッシュ</b> 11/16(水) 10:00~11:00 須賀川 S	<b>◆総合</b> 11/ 1(火) 10:00~11:00 栗田 S 11/ 2(水) 13:00~14:00 乙部 S 11/16(水) 13:00~14:00 乙部 S 11/22(火) 10:00~11:00 栗田 S 11/30(水) 13:00~14:00 乙部 S

## 30分フキフライベート

やりたい事を自由に！！  
 料金：¥5,500  
 定員：1名  
 レベル：フリー

<b>◆乙部</b> 11/ 1(火) 11:00~11:30 S 11/22(火) 11:00~11:30 S  <b>◆井上</b> 11/2(水) 16:00~16:30 DT  <b>◆小林</b> 11/ 3(木) 17:00~17:30 S 11/17(木) 17:00~17:30 S	<b>◆小野</b> 11/5(土) 17:00~17:30 DT 11/5(土) 17:30~18:00 DT  <b>◆井門</b> 11/18(金) 14:00~14:30 S 11/18(金) 14:30~15:00 S  <b>◆須賀川</b> 11/30(水) 10:00~10:30 S 11/30(水) 10:30~11:00 S
--	---

## 2時間シングルス実戦

2時間たっぷり練習ができちゃう！  
 料金：¥6,000  
 定員：5名(2名以下の場合1.5時間に短縮)  
 レベル：中級

**◆ティフェンスの展開**  
 11/20(日) 14:00~16:00 小野 DT

## 1.5時間ショット別「ネットプレー総合」

様々な展開を身につけよう！  
 料金：¥4,500  
 定員：6名(2名以下の場合1時間に短縮)  
 レベル：フリー

11/23(水) 16:00~17:30 金矢 S

## 1時間みっちりラリー

～井上コーチのスピンショットを受けてみよう～  
 ラリー安定感、対応力を身につけたい方へ！  
 料金：¥3,000  
 定員：6名(2名以下の場合45分間に短縮)

11/2(水) 15:00~16:00 井上 DT (中級)  
 11/3(木) 13:00~14:00 井上 DT (中上級・上級)

## ネットプレー強化練習会

(球出し、ラリー、ゲーム)  
 料金：¥4,500  
 定員：6名(2名以下の場合1時間に短縮)  
 レベル：中級

11/4(金) 13:00~14:30 須賀川 S

## 片手バックハンド強化練習会

料金：¥4,500  
 定員：6名(2名以下の場合1時間に短縮)  
 レベル：中上級・上級

11/3(木) 14:00~15:30 井上 DT

※各レッスン3日前よりキャンセル料金が発生いたします。  
 (4日前までにご連絡いただいた場合、キャンセル料は発生いたしません。)  
 ※振替はご利用いただけませんのでご注意ください様お願い申し上げます。

**受付開始は 10/26(水)より**



SHOWA-NO-MORI TENNIS SCHOOL  
 お申込み・お問い合わせ TEL 042-546-3055