

上達応援レッスン！！



	7/29(火)	7/30(水)	7/31(木)	
9:00				9:00
10:00	⑤ 入門(佐藤) ① 深底ボレーとスマッシュ 中級(木本歩) 初中級(村上) 中上級(佐藤)	① 深底バックハンドボレー 中級(村上)	① 深底バックハンドストローク 中上級(田倉) 中級(村上)	10:00
11:30	① 深底ボレー左右のコントロール 初級(佐藤) 初中級(木本歩) 中級(村上)	① 深底フォアハンドボレー 初級(村上)	① 深底フォアハンドストローク 初中級(田倉) 初級(村上)	11:30
13:00				13:00
14:00	③ 深底ラリー&ゲーム 初級・初中級(木本歩) / 2面20人	③ 深底ラリー&ゲーム 初級・初中級(木本歩) / 2面20人		14:00
15:30				
16:00	⑥ キッズひたすら球出し基礎練習 K1、K2、K3(佐藤・元成) / 2面16人	⑥ キッズひたすら球出し基礎練習 K1、K2、K3(木本歩・元成) / 2面16人		16:00
17:00				17:00
18:30	⑦ ジュニア球出し基礎練習J1～J3 ストローク、ボレー、サーブ(佐藤・元成) / 2面20人	⑦ ジュニア球出し基礎練習J1～J3 ストローク、ボレー、サーブ(木本歩・元成) / 2面20人		18:30
20:00	⑧ジュニア3・4 (佐藤)	④ 深底ラリー&ゲーム 中級以上(木本歩・元成) / 3面30人		20:00
21:30	② 深底ストロークチャンスボール 初中級・中級(佐藤)	④ 深底ラリー&ゲーム 初級・初中級(木本歩・元成) / 3面30人		21:30

受付開始日:7月15日(火)

大正セントラルテニスクラブ新宿



03-3320-8631