

3月Ver.

ワンデーフロ・らいと講座」

〔お申込み方法〕

・従来のWebシステム又はフロント
でのご予約となります。

“ダブルスのフォーメーションを学ぼう！”

(球出し・ラリー)

料金:¥4,500 (振替一回+¥1,500)
定員:6名(2名以下の場合は1時間に短縮)

◇初中級

3/2(月) 13:30~15:00 谷(トレーナー) OUT
3/5(木) 13:00~14:30 谷(トレーナー) OUT
3/12(木) 12:00~13:30 谷(トレーナー) DT

“テニスの専門トレーナー直伝！” ～サーフに必要な体の使い方講座～

パワー向上、怪我を防止したい方にオススメ!!!

定員:8名 料金:¥3,000(振替1回利用可)

【入門～初級】

【初中級～中級】

3/16(月) 13:30~14:30 谷 OUT
3/18(水) 14:00~15:00 谷 OUT

3/4(水)14:00~15:00 鈴木 DT

“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 (振替1回利用可) 定員:6名(2名以下の場合は45分に短縮) レベル:フリー

【ストローク】

【ネットプレー】

【サーフ・リターン】

◇総合

3/2(月) 14:30~15:30 豊実 OUT
3/5(木) 14:30~15:30 豊実 OUT
3/19(木) 14:30~15:30 豊実 DT
3/23(月) 14:30~15:30 豊実 OUT
3/26(木) 14:30~15:30 豊実 DT

◇フォアハンド

3/5(木) 15:00~16:00 黒田 OUT
3/27(金) 12:00~13:00 須賀川 DT

◇両手バックハンド

3/16(月)13:00~14:00 黒田 OUT
3/27(金) 13:00~14:00 須賀川 DT

◇片手バックハンド

3/3(火) 15:00~16:00 黒田 OUT

◇スピンショット

3/11(水) 12:00~13:00 須賀川 DT

◇スライスショット

3/11(水) 13:00~14:00 須賀川 DT

◇基本ボレー

3/2(月)13:00~14:00 黒田 OUT

◇ローボレー

3/4(水) 12:00~13:00 須賀川 DT

◇ハイボレー

3/4(水) 13:00~14:00 須賀川 DT

◇アングルボレー

3/6(金) 12:00~13:00 須賀川 DT

◇ドロップボレー

3/6(金) 13:00~14:00 須賀川 DT

◇つなぎボレー

3/18(水)15:00~16:00 黒田 OUT

◇スマッシュ

3/25(水) 12:00~13:00 須賀川 DT

◇詰めボレー

3/25(水)13:00~14:00 須賀川 DT

◇サーフ総合

3/2(月) 13:30~14:30 豊実 OUT
3/3(火) 18:00~19:00 松崎 S
3/5(木) 13:30~14:30 豊実 OUT
3/13(金) 12:00~13:00 須賀川 S
3/17(火) 18:00~19:00 松崎 S
3/19(木) 13:30~14:30 豊実 DT
3/22(日) 17:00~18:00 松崎 S
3/23(月) 13:30~14:30 豊実 OUT
3/24(火) 18:00~19:00 松崎 S
3/26(木) 13:30~14:30 豊実 DT

◇リターン総合

3/13(金) 13:00~14:00 須賀川 S

“1時間みっちりラリー”

(ラリーのみ)

ライフボールで対応力を鍛えよう!
定員:6名(2名以下の場合は45分に短縮)
料金:¥3,000 (振替1回利用可)

【中級～中上級】

◇ストローク編

3/12(木)18:00~19:00 須賀川 DT
3/26(木)18:00~19:00 須賀川 DT

【初級～初中級】

◇ストローク編

3/12(木)19:00~20:00 須賀川 DT
3/26(木)19:00~20:00 須賀川 DT

受付開始は2/24(火)より