2017年4月各種オプションプログラム タイムテーブル

アウトドア «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	[テニスクラブ会員専用] ウォーミングアッププログラム				
	9:00-9:30(30分)				
9:40	<サーブ> 田辺	<バックボレー> 横地	<バックストローク> 青木	<レシーブ> 横地	<スマッシュ> 高崎
	定員各4名 ／ 9:40-10:10(30分)				
10:20	<レシーブ> 田辺	<スマッシュ> 横地	<フォアボレー> 青木	<フォアストローク> 横地	<サーブ> 高崎
	定員各4名 ／ 10:20-10:50(30分)				
11:00	[テニスクラブ会員専用] ウォーミングアッププログラム				
	11:00-11:30(30分)				
11:35	<フォアストローク> 竹中	<サーブ> 横地	<バックボレー> 青木	<バックストローク> 金井	<レシーブ> 長岡
	定員各4名 ／ 11:35-12:05(30分)				
12:10	<バックストローク> 竹中	<レシーブ> 横地	<スマッシュ> 青木	<フォアボレー> 金井	<フォアストローク> 高崎
	定員各4名 ／ 12:10-12:40(30分)				
12:50	<フォアボレー> 田辺	<フォアストローク> 田辺	<サーブ> 青木	<バックボレー> 金井	<バックストローク> 高崎
	定員各4名 ／ 12:50-13:20(30分)				
13:30	[テニスクラブ会員専用] ウォーミングアッププログラム				
	13:30-14:00(20分)				

アウトドア «山下庭球塾»

フットサルコートBピッチ

	月	水	金
9:30	初中級以上	中級以上	中上級以上
	定員各6名 ／ 9:30-11:00(90分)		
11:00	初中級以上	中級以上	中上級以上
	定員各6名 ／ 11:00-12:30(90分)		

アウトドア «ゲームチャレンジ»

No.4・5コート

	月	水	金
11:00	Start	toFun	toWin
	定員12名 ／ 11:00-12:40(100分)		
12:45	toFun	toWin	toFun
	定員12名 ／ 12:45-14:25(100分)		

NEW インドア «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>横地	<ストローク>大久保
	定員3名 ／ 13:00-13:30(30分)		
13:50	<ボレー>井上	<ストローク>横地	<ボレー>大久保
	定員3名 ／ 13:50-14:20(30分)		

プログラム詳細

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。

Start ゲームに慣れる！　to Fun ゲームを楽しむ！　to Win ゲームに勝つ！ ※トーナメント経験者対象

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。

※会員専用プログラム(ビジター不可)

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

参加費

（税込）

	クラブ会員		スクール会員		ビジター
ウォーミングアップ	無料		－		―
ショット強化	864円		アウト	1,080円	―
			イン	1,620円	
ゲームチャレンジ	全日･平日	無料	1回	1,620円	1,944円
	土日	1,080円	チケット（10枚）	15,120円	(※)15,120円
山下庭球塾	2,592円		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

・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。

ゲームチャレンジお申込方法

＜全日･平日会員の方＞
希望日当日の営業開始～開始30分前まで
＜土日午前･午後会員の方＞
希望日の2週間前から予約を承ります。

4･5番コート解放について

＜申込み人数が2名以下＞
プログラム中止で2面使用可（30分前決定）
＜申込み人数が7名以下＞
1面利用で1面使用可（30分前決定）

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