

2021年 8月 各種 オプションプログラム タイムテーブル



「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 | <ウォーミングアップ> 田辺 | <ウォーミングアップ> 綾部 | <ウォーミングアップ> 岸本 | <ウォーミングアップ> 黒木 | <ウォーミングアップ> 黒木 |
| 定員各6名 / 9:00-9:30(30分) | | | | | |
| 9:40 | <スマッシュ> 田辺 | <フォアボレー> 綾部 | <フォアストローク> 岸本 | <サーブ> 黒木 | <バックボレー> 黒木 |
| 定員各4名 / 9:40-10:10(30分) | | | | | |
| 10:20 | <サーブ> 田辺 | <バックボレー> 綾部 | <バックストローク> 岸本 | <レシーブ> 黒木 | <スマッシュ> 黒木 |
| 定員各4名 / 10:20-10:50(30分) | | | | | |
| 11:00 | <ウォーミングアップ> 岸本 | <ウォーミングアップ> 綾部 | <ウォーミングアップ> 岸本 | <ウォーミングアップ> 黒木 | <ウォーミングアップ> 黒木 |
| 定員各6名 / 11:00-11:30(30分) | | | | | |
| 11:35 | <レシーブ> 岸本 | <スマッシュ> 綾部 | <フォアボレー> 岸本 | <フォアストローク> 金井 | <サーブ> 黒木 |
| 定員各4名 / 11:35-12:05(30分) | | | | | |
| 12:10 | <フォアストローク> 岸本 | <サーブ> 綾部 | <バックボレー> 横塚 | <バックストローク> 金井 | <レシーブ> 黒木 |
| 定員各4名 / 12:10-12:40(30分) | | | | | |
| 12:50 | <バックストローク> 田辺 | <レシーブ> 片山 | <スマッシュ> 横塚 | <フォアボレー> 金井 | <フォアストローク> 榊原 |
| 定員各4名 / 12:50-13:20(30分) | | | | | |
| 13:30 | <ウォーミングアップ> 田辺 | <ウォーミングアップ> 片山 | <ウォーミングアップ> 横塚 | <ウォーミングアップ> 守屋 | <ウォーミングアップ> 榊原 |
| 定員各6名 / 13:30-14:00(30分) | | | | | |



「山下庭球塾」 フットサルコートBピッチ

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



「ゲームチャレンジ」 No.4・5コート

| | 月 | 水 | 金 |
|-------|---|-----------|----------|
| 11:00 | Start 田辺 | to Fun 寺見 | toWin 榊原 |
| 12:45 | 定員各6名 / 5番コートのみ使用 11:00-12:40(100分) | | |
| | toFun 岸本 | toWin 寺見 | toFun 岸本 |
| | 定員各12名 定員各6名 4番コートのみ使用 12:45-14:25(100分) | | |



「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>吉田 | <ストローク>比嘉(さ) |
| 13:50 | 定員各3名 / 13:00-13:30(30分) | | |
| | <ボレー>井上 | <ストローク>吉田 | <ボレー>比嘉(さ) |
| | 定員各3名 / 13:50-14:20(30分) | | |

プログラム詳細

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。

対象レベル：初級～ ※会員専用プログラム(ビジター不可)



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。

対象レベル：初級～



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 | アウト | 880円 | アウト | 1,100円 | - | |
| | イン | 1,320円 | イン | 1,650円 | | |
| ゲームチャレンジ | 全日・平日 | 無料 | 1回 | 1,650円 | 1,980円 | |
| | 土日 | 1,100円 | チケット(10枚) | 15,400円 | (**)15,400円 | |
| 山下庭球塾 | 2,640円 | | 3,300円 | | 3,630円 | |

(※)利用時に別途1回330円のビジター利用料を頂戴いたします

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

プライベートレッスン (アウト・イン)

定員/(30分)1名 (60分)3名まで

自由なレッスン、みっちりコーチングを希望の方に…内容はコーチにご相談の上お決めください。

※料金はHPまたはフロントまでお問い合わせください

対象レベル：初心～

お申込み

- ・開催日 (または希望日) の2週間前から予約を承ります
 - ・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
 - ・雨天中止の場合30分前に決定します。
- ※フットサルコートの為コート状況により使用できない場合もございます。プログラムの有無はお電話にてご確認ください。

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