

## レベルアッププログラムスケジュール 11月

月		火		水		木		金	
Aピッチ	5番コート	Aピッチ	5番コート	Aピッチ	5番コート	Aピッチ	5番コート	Aピッチ	5番コート
9:00~9:30 <ショット別 スマッシュ> 田辺		9:00~9:30 <ショット別 バックボレー> 綾部		9:00~9:30 <ショット別 フォアボレー> 西垣		9:00~9:30 <ショット別 バックボレー> 辻		9:00~9:30 <ショット別 サーブ> 西垣	
9:35~10:05 <ショット別 サーブ> 田辺		9:35~10:05 <ショット別 フォアボレー> 綾部		9:35~10:35 <ボレーマスター> 初級以上 西垣 1名は30分		9:35~10:55 <テニス塾> ダブルス ~ゲームノウハウ~ WIN 辻 2名以下は60分		9:35~10:05 <ショット別 リターン> 西垣	
10:10~10:40 <ショット別 リターン> 田辺		10:10~10:40 <ショット別 サーブ> 綾部		10:45~11:15 <ショット別 バックボレー> 西垣		11:00~12:30 <ゲームチャレンジ> ダブルス WIN 大原 2名以下は60分		10:10~11:40 <テニス塾> ダブルス ~ゲームノウハウ~ ビギナー 西垣 2名以下は60分	
10:45~11:15 <ショット別 フォアストローク> 西垣		11:00~12:30 <テニス塾> ダブルス ~ゲームノウハウ~ FUN 田辺 2名以下は60分		11:20~12:20 <ストロークマスター> 初級以上 綾部 1名は30分		11:00~12:30 <ボレーマスター> 初級以上 辻 1名は30分		11:00~12:30 <ゲームチャレンジ> ダブルス FUN 岸本 2名以下は60分	
11:20~12:20 <とここんラリー> ビギナー 西垣 1名は30分		12:30~14:00 <テニス塾> ダブルス ~ゲームノウハウ~ FUN 田辺 2名以下は60分		12:30~14:00 <ショット別 スマッシュ> 西垣		12:30~13:00 <ショット別 サーブ> 西垣		12:30~13:00 <サーブ打っぱなし>	
12:30~13:00 <サーブ打っぱなし>		13:00~14:30 <ゲームチャレンジ> ダブルス FUN 西垣 2名以下は60分		13:00~14:00 <とここんラリー> WIN 西垣 1名は30分		13:00~14:00 <とここんラリー> WIN 西垣 1名は30分		13:00~13:30 <ショット別 サーブ> 岸本	
13:00~13:30 <ショット別 バックストローク> 田辺								13:30~14:00 <ショット別 スマッシュ> 岸本	
13:30~14:00 <ショット別 フォアボレー> 田辺									



## レベルアッププログラム詳細

※料金は全て税込み価格

プログラム名	定員	時間	参加対象レベル	会員料金	ビジター料金	内容
<b>ゲーム系プログラム (ゲームチャレンジ)</b>						
ゲームチャレンジ ※ダブルス ※2名以下は60分で練習になります	6名	90分	FUN 初級以上 楽しむ系 WIN 初中級以上 ガチ系	2,310円/回	2,860円/回	ゲーム行いながらゲームの仕方を教わるプログラム。試合の進め方やパートナーとのやり取り、戦術等を教わるプログラム。試合をしながらその場で教えてもらえる為、効果絶大！しかも、コーチと一緒にゲームが出来るから、プレーを見て学ぶのもあり！コーチと一緒にゲームを楽しみましょう！
<b>ショット系プログラム (ショット別・とことんラリー・ショットマスター)</b>						
ショット別 ※1名は30分	5名	30分	初級以上	1,430円/回	1,980円/回	ショット別が帰ってきました！30分みっちりとショット練習！弱点の克服や得意ショットに磨きをかける等色々な使い方あり。
ストロークマスター ボーラーマスター ※1名は30分	6名	60分	初級以上	1,980円/回	2,530円/回	ストロークとボレーを猛特訓！球出しやラリーを組み合わせ、色々なシチュエーション、色々な方と練習して、レベルアップをしていきましょう！
とことんラリーwithコーチ ※1名は30分	6名	60分	ビギナー 初心以上 楽しむ系 WIN 初中級以上 ガチ系	1,980円/回	2,530円/回	コーチと一緒にとことんラリーをするクラス。ラリーを楽しむ事をコンセプトにしたクラス。まだラリーが苦手な方も、安心して練習ができます！ワンポイントのアドバイスもありますので、是非ご参加下さい！
<b>セルフ系プログラム (打ちっぱなし)</b>						
セルフ打ちっぱなし	6名	30分	初級以上	1,155円/回	1,705円/回	誰でも30分間セルフ打ち放題！レッスンで習った事の復習や、ウォーミングアップ・サーフ特訓等、色々な目的で可能！コーチ等はないので、時間厳守でルールを守って、安全に仲良くサーフして下さい！

※雨天の中止決定は30分前となります

※9:00～9:30のショット別のみ15分前の中止決定となります

※フットサルコート使用の為、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電話にてご確認下さい

※コーチの試合等により、プログラムが中止になる事がございます。予めご了承の上ご参加ください

※途中入場、退室は極力ないようお願いします

※料金はプログラム開始前に必ずフロントでお支払い下さい

※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

# レベルアッププログラム(Bピッチ) 戸田コーチのベテランテニス塾

## 11月スケジュール

	月	火	水	木	金
9:00					
9:30	<u>ダブルスフォーメーション</u> <u>9:00~10:00</u> <初中級～中級>		<u>シングルス練習会</u> <u>9:00~10:00</u> <中上級～上級>	<u>ダブルスフォーメーション</u> <u>9:00~10:00</u> <中上級～上級>	<u>シングルス練習会</u> <u>9:00~10:00</u> <初中級～中級>
10:00					
10:30	<u>シングルス練習会</u> <u>10:10~11:10</u> <中上級～上級>		<u>ダブルスフォーメーション</u> <u>10:10~11:10</u> <中上級～上級>	<u>シングルス練習会</u> <u>10:10~11:10</u> <初中級～中級>	<u>ダブルスフォーメーション</u> <u>10:10~11:10</u> <初中級～中級>
11:00					
11:30	<u>ダブルスフォーメーション</u> <u>11:20~12:20</u> <中上級～上級>			<u>ダブルスフォーメーション</u> <u>11:20~12:20</u> <初中級～中級>	<u>シングルス練習会</u> <u>11:20~12:20</u> <中上級～上級>
12:00					
12:30					

# レベルアッププログラム(Bピッチ)詳細

『戸田コーチのベテランテニス塾』・・・スピードに頼らない巧みなボールコントロール(配球)や戦術を学びます

※料金は全て税込み価格

プログラム	定員	時間	対象レベル	会員料金	ビジター料金	内容
ダブルスマッシュ	6名	60分	①初中級～中級 ②中上級～上級	1,980円/回	2,530円/回	簡単なウォーミングアップ後、ダブルスマッシュ練習を行います。 例) 駆け足vs並行走、並行走vs並行走など
シングルスマッシュ	5名	60分	①初中級～中級 ②中上級～上級	2,200円/回	2,750円/回	簡単なウォーミングアップ後、シングルスマッシュのゲーム形式の練習を行います。

## 戸田コーチ プロフィール

主な戦歴:全日本ベテランテニス選手権 ベスト16

レッスンスタイル:理論より実践

特技:やり続ける継続力

得意なショット:ストローク

みなさまへのメッセージ:コーチと共に上達の階段を上りましょう!



## 注意事項

※各プログラム1名の場合は30分レッスンとなります。2名より60分レッスン。

※雨天の中止決定は30分前となります

※9:00～10:00のプログラムは15分前の中止決定となります

※フットサルコート使用の為、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電話にてご確認下さい

※コーチの試合等により、プログラムが中止になる事がございます。

　　予めご了承の上ご参加ください

※途中入場、退室は極力ないようお願いします

※料金はプログラム開始前に必ずフロントでお支払い下さい

※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