

# 2023 年末年始 テーマ別レッスン

開催日	時間	コーチ	レベル	メインテーマ	サブテーマ
12/29(木)	9:30~	浜崎 	6.7.8	『男子シングル』	ショットカがなくても勝てる！シングルでも組み立てるんですよ！
12/29(木)	11:00~	辰 	4.5.6	特打ち！！ ストローク！！	ボール出しで一人100球打つ！ 一人一人アドバイス致します！！
12/30(金)	9:30~	浜崎 	6.7.8	『女子ダブルス』	浜崎流女ダブ！空間をつかって試合を支配！
12/30(金)	11:00~	辰 	6.7.8	安定した 『リターンカ』を 手にいれよう！	1レッスン通してリターン練習します。辰はずっとサーブ打ちます
12/30(金)	12:30~	松森 	3.4.5	『キャッチ力を上げよう』	速いボレーやスマッシュを返せるようにしよう！！
12/30(金)	14:00~	岩崎 	5.6.7	『ボレー』	平行陣でのボレーを安定させよう！！
12/30(金)	15:30~	岩崎 	2.3.4	『ストローク』	ストロークを安定させよう！！
12/30(金)	18:30~	池田 	5.6.7	『ボレー』	苦手を来年に持ち越さない。
12/30(金)	20:00~	水谷 	5以上	『ダブルス』基礎 を徹底的に	ポーチボレーでしっかり出て攻めていく！そのポーチを上手く返球しよう！！
12/31(土)	11:00~	水谷 	4.5.6	『シングルス』	前に入ってストレートに！丁寧にアングルに！など相手を動かして自分から展開していこう！！
1/1(日)	13:00~	池田 	5.6.7	『初打ちストローク』	基本をおさえておこう！！
1/2(月)	18:00~	埜畑 	2.3.4	『雁行陣』	基本の雁行陣をおぼえましょう。
1/2(月)	19:30~	埜畑 	5.6.7	『ダブルス練習会』	ダブルスの色々な形式練習を沢山行いましょう！
1/4(水)	15:00~	武島 	5.6.7	ストレートを絡めた展開（縦ロブ）	守りじゃなく、攻めでロブを打つ！！

定員：10名 【コート2面】 時間：85分

※1面でコーチが指導の間、もう1面で、ラリー、ボレスト  
試合形式等を行いながらのレッスン

申込期間：11/29(火) 18:00よりサービスエースにて受付  
30(水) 10:00より電話・来場申し込み。  
定員に達し次第締め切り。

参加料 3,300円(税込)

※キャンセル不可

※欠席される場合は1時間前のご連絡で一般レッスンに振替OK!!