12月 ワンポイントレッスン

12/1(火)～12/28(月)



テニスベア

ネットエントリーのみ
クレジット決済のみ

ワンポイントレッスンとは



通常レッスンとは別に、ショット別・ゲームの動きなどを補い、より詳しく行うレッスンです。普段のレッスンでは補足が難しい細部に渡ってレッスンを行いますので、皆さまの技術向上にお役立てください！
また、定期的なご参加が難しい方にとっても、1回単位でご参加いただけるレッスンになっておりますので、ご都合の良い日程・クラスをご予約ください。

※開催月によってクラス設定が異なります。詳しくはスケジュール表をご覧ください

どんなクラスがあるの



	【レイティング	/ テニスベアレベル】	
導入クラス	【ビギナーズ～2.0	/ はじめて～初級】	ラケットの握り方からフォーム、打点を覚えるクラス
基本クラス	【2.0～3.0	/ 初級～ 】	各ショットを打つ際の基本動作を覚えるクラス
テクニカルクラス	【3.0～	/ 中級～ 】	各ショットの応用技術を覚えるクラス
ラリークラス	【1.5～(ポイント別)	/ 初心者～(レベル別)】	ラリー練習の中でショットの安定性を高めるクラス
ゲームクラス	【1.5～(ポイント別)	/ 初心者～(レベル別)】	ゲームの中でのショットの配球や、ポジションを覚えるクラス

お申込みの前にご確認



レッスン時間	各クラス	85分	
定員	各クラス	6名	
参加料金	1クラス	¥4,730(税込)	※クレジット決済のみ
	テニススクールの振替をご利用しての受講はできません		
申込方法	テニスベアよりネットエントリー		※お電話あるいはフロントでのお申込みはできません
申込開始	11/21(土) 8:00～		
申込期限	各クラスの開催時間まで		※開催日前日17:00時点で参加者が0名のクラスは未開催となります
キャンセル	開催日前日・開催日当日のキャンセルは参加料金が発生しますのでご了承ください		



諸注意
- ＊レッスンを行うコートは当日フロントに掲示いたしますので、ご確認ください
- ＊スクール生の方は在籍しているレイティング(振替範囲内含む)クラスにお申込みください
- ＊ご在籍でない方はレイティングとテニスベアレベルを参考に、ご自身に合ったクラスをお申込みください
- ＊お申込みいただいたクラスとお客様のレベルに乖離がある場合、キャンセルさせていただく場合がございます
- ＊コート上での準備体操は行いませんので、受講前に各自お済ませください
- ＊荒天時等の天候・天災及び外的要因、またはコーチの都合により急遽中止となる場合がございます

テニスベアのアカウントを作成してください



1) テニスベアのアプリをインストールする、あるいはブラウザでテニスベアを検索する

テニスベア App Store からダウンロード Google Play で手に入れよう https://www.tennisbear.net/

2) テニスベアのアカウント登録をする
※アカウント登録の際のレベル設定につきましては、別紙『レイティング↔レベル早見表』をご参考ください
3) 登録した情報でログインをして、イベントより希望するクラスを検索する
※別紙スケジュール表からご希望のクラスのQRコード及びリンクより直接お申込み欄に入れます
4) 参加申込欄に必要事項を入力の上、ネットエントリーを行い、クレジット決済手続きをする
5) レッスン当日にフロントにてコート番号を確認する

EBARA SSC SHONAN SPORTS CENTER 茅原湘南スポーツセンター Tel.0466-81-3411

12月予定のテーマ一覧

導入クラス	基本クラス	テクニカルクラス	ラリークラス	ゲームクラス
ビギナーズ～2.0 / はじめて～初級	2.0～3.0 / 初級～中級	3.0～ / 中級～	1.5～(ポイント別) / 初心者～(レベル別)	1.5～(ポイント別) / 初心者～(レベル別)
	基本ネットプレー		ストロークラリー	
	基本サーブ		ボレーストロークラリー	
	基本サーブ・リターン			

12月スケジュール表

平日（祝日含む）

	時間帯	A 9:55～11:20		B 11:30～12:55		C 13:05～14:30			D 14:40～16:05		
月	担 当										
	12/7										
	12/14										
	12/21										
	12/28										
火	担 当										
	12/1										
	12/8										
	12/15										
	12/22										
水	担 当					ロッド					
	12/2					ストロークラリー 4.5					
	12/9					ストロークラリー 4.5					
	12/16					ストロークラリー 4.5					
	12/23					ストロークラリー 4.5					
木	担 当					新 谷	邨上将				
	12/3					基本 サーブ・リターン	ストロークラリー 4.0				
	12/10					ボレー ストロークラリー 3.5					
	12/17					基本 ネットプレー					
	12/24					基本 サーブ・リターン					
金	担 当								邨上将		
	12/4										
	12/11										
	12/18										
	12/25								基本 サーブ		

土

	時間帯	A 8:20～9:45	B 9:55～11:20	C 11:30～12:55		D 13:05～14:30		E 14:40～16:05		F 16:20～17:45	
土	担 当					邨上将					
	12/5					ストロークラリー 3.5					
	12/12					ストロークラリー 3.5					
	12/19					ストロークラリー 3.5					
	12/26					ストロークラリー 3.5					

12月テニスベア ネットエントリー表

開催日	担当	12/2　水	ロッド	12/3　木	新 谷	12/3　木	邨上将
テーマ		ストロークラリー 4.5		基本サーブ・リターン		ストロークラリー 4.0	
時間	テニスベア 申込 QRコード	C 13:05～14:30		C 13:05～14:30		C 13:05～14:30	
テニスベア 申込 URL		ストロークラリー 4.5		基本サーブ・リターン		ストロークラリー 4.0	
12/5　土	邨上将	12/9　水	ロッド	12/10　木	新 谷	12/12　土	邨上将
ストロークラリー 3.5		ストロークラリー 4.5		ボレーストロークラリー 3.5		ストロークラリー 3.5	
D 13:05～14:30		C 13:05～14:30		C 13:05～14:30		D 13:05～14:30	
ストロークラリー 3.5		ストロークラリー 4.5		ボレー ストロークラリー 3.5		ストロークラリー 3.5	
12/16　水	ロッド	12/17　木	新 谷	12/19　土	邨上将	12/23　水	ロッド
ストロークラリー 4.5		基本ネットプレー		ストロークラリー 3.5		ストロークラリー 4.5	
C 13:05～14:30		C 13:05～14:30		D 13:05～14:30		C 13:05～14:30	
ストロークラリー 4.5		基本ネットプレー		ストロークラリー 3.5		ストロークラリー 4.5	
12/24　木	新 谷	12/25　金	邨上将	12/26　土	邨上将		
基本サーブ・リターン		基本サーブ		ストロークラリー 3.5			
C 13:05～14:30		D 14:40～16:05		D 13:05～14:30			
基本サーブ・リターン		基本サーブ		ストロークラリー 3.5			

レイティング⇔レベル早見表

荏原SSC藤沢本校テニスクール レイティング	テニスベア レベル
1(ビギナーズ)	レベル1　はじめて
1.5	レベル2　初心者
2.0	レベル3　初級
2.5	レベル4　初中級
3.0	レベル5　中級
3.5	レベル6　中上級
4.0	レベル7　上級
4.5	レベル8　超上級
5.0	レベル9　プロ
5.5	
6.0	
6.5	
7.0	

レイティング表

レイティング	技術評価
1 （ビギナー）	テニス未経験者及びほぼ未経験者 各ショットのフォームがイメージできず不安定である
1.5	各ショットのフォームがイメージできる 基礎的なボール出しであれば相手コートに返球できる ゆっくりのペースであればミニラリーやボレーボレーがつながる テニスの基礎的なルールを大体理解している
2.0	各ショットのフォームが大体身についている ゆっくりのペースであればストロークラリーがつながる サーブを入れることができる ダブルスのルールを理解している
2.5	各ショットのフォームが身についている 基礎的なボール出しであれば各ショットともにコントロールできる ストロークラリーがつながる 雁行陣ダブルスの動きを大体理解している
3.0	ストロークラリーが安定してつながる 緩急の少ないボレー対ストロークラリーであればつながる 雁行陣ダブルスの動きを理解している 雁行陣から平行陣に移行できる
3.5	ボレー対ストロークラリーが安定してつながる チャンスボールは大体決めることができる 速いテンポのラリーにもフットワークがついていける 平行陣ダブルスの動きを理解している
4.0	緩急をつけてボレー対ストロークラリーを展開できる チャンスボールは決めることができる かなり速いテンポのラリーでもフットワークがついていける 平行陣ダブルスの動きをマスターしている
4.5	各ショットに安定感があるうえに緩急がつけられる 相手を崩してからポイントを奪えるパターンを持っている 速く、変化のあるラリーでもフットワークがついていける