

Summer Event

少人数テーマ別レッスン

ネットエントリー・クレジット決済

18歳以上の方対象 ※高校生不可



日時	8/29(土) ~ 9/2(水) 8:20 ~ 17:45
定員	各クラス6名
参加資格	18歳以上の方 ※高校生不可
参加料金	1クラス ¥4,730(税込) ※クレジット決済のみ
申込方法	テニスベアよりネットエントリー お電話またはフロントでのお申込みはできません
申込開始	8/8(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時点での参加者が0名のクラスは未開催となります 開催日の前々日までにキャンセルをしていただくようお願いいたします ※開催日前日・当日のキャンセルは参加料金が発生しますので予めご了承ください
キャンセル	
諸注意	※レッスンをを行うコートは当日フロントに提示いたしますので、レッスン前にフロントにてご確認ください ※スクール生の方は在籍しているレーティング(振替範囲内含む)クラスにお申込みください ※スクールにご在籍でない方はレーティング⇄レベル早見表を参考に、ご自身にあったクラスをお申込みください ※コート上での準備体操は行いません。受講前に各自お済ませください ※荒天時の天候・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 ※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

テニスベアのアカун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
- 2) テニスベアのアカун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『レーティング⇄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してください
あるいはご案内の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ご確認ください



お申込みはコチラから

1. 8/29(土) 8:20~9:45
 邨上コーチ 3.5
 ストロークラリー
 【一言】皆様とラリーを行い
 安定性とコントロール向上の
 コツを伝授します



2. 8/29(土) 8:20~9:45
 与那嶺コーチ 4.0
 ストロークショット
 【一言】たくさんラリーを
 重ねながら、ガンガン
 打ちましょう



3. 8/29(土) 8:20~9:45
 ロッドコーチ 4.5
 シングルス
 【一言】シングルのパターン
 練習をたくさんやりましょう



4. 8/29(土) 9:55~11:20
 与那嶺コーチ 3.0
 女子ダブルス
 【一言】ゲーム形式で狙い所や
 立ち位置を確認しながら
 やりましょう



5. 8/29(土) 9:55~11:20
 ロッドコーチ 4.5
 シングルス戦術
 【一言】シングルの技術面
 ではなく目先の戦術に焦点
 をおいてポイントしましょう



6. 8/29(土) 11:30~12:55
 伊藤コーチ 3.0
 ボレー
 【一言】高い打点から低い打点の
 ボレーを反復練習し
 スキルアップを目指します



7. 8/29(土) 11:30~12:55
 邨上コーチ 4.0
 ストロークラリー
 【一言】ラリーを通じて安定性
 を高め、相手への対応方法を
 アドバイスします



8. 8/29(土) 13:05~14:30
 邨上コーチ フリー
 サーブ
 【一言】サーブに必要な身体
 の使い方と球種の打ち分け方
 をアドバイスします



9. 8/29(土) 13:05~14:30
 吉田コーチ 4.0
 シングルス
 【一言】シングルスに必要な
 技術を磨きながら
 コーチと打ち合しましょう



10. 8/29(土) 14:40~16:05
 与那嶺コーチ フリー
 スマッシュ
 【一言】ひたすらスマッシュ
 練習で、決定力と自信を
 高めましょう



11. 8/29(土) 14:40~16:05
 伊藤コーチ 2.5
 ストローク
 【一言】球出しとラリーを
 反復練習し、ストローク力の
 向上を目指します



12. 8/29(土) 16:20~17:45
 与那嶺コーチ 3.5
 ボレー・ストローク
 【一言】ダブルスで必須の足元
 狙い、ローボレー・ハーフボレー
 の返球の練習します



13. 8/29(土) 16:20~17:45
 大塚コーチ 4.0
 女子ダブルス
 【一言】試合に向けた実戦練習
 を行います。ペア参加でも
 お一人でも大歓迎です



14. 8/30(日) 8:20~9:45
 ロッドコーチ 3.5
 ストローク
 【一言】ストロークでのポイント
 の取得の仕方を理解しましょう



15. 8/30(日) 8:20~9:45
 邨上コーチ 4.0
 ストロークラリー
 【一言】ラリーを通じて安定性
 を高め、相手のショットへの
 対応力を磨きます



16. 8/30(日) 8:20~9:45
 大塚コーチ 4.5
 男子ダブルス
 【一言】スピード感を意識
 しながら丁寧にプレーし
 ミスの削減を目指します



17. 8/30(日) 9:55~11:20
 邨上コーチ フリー
 サーブ
 【一言】サーブに必要な身体
 の使い方と球種の打ち分け方
 を身につけます



18. 8/30(日) 9:55~11:20
 大塚コーチ 3.0
 ストローク
 【一言】安定したストロークを
 身につけ、ミスのない
 ラリーを目指します



19. 8/30(日) 9:55~11:20
 ロッドコーチ 4.0
 シングルス
 【一言】シングルのパターン
 練習をたくさんやりましょう



20. 8/30(日) 11:30~12:55
 村石コーチ 2.5
 サーブラリー
 【一言】サーブからラリーを
 展開し、実戦に近い形で試合力
 を高めましょう



21. 8/30(日) 11:30~12:55
 邨上コーチ 3.5
 ストロークラリー
 【一言】ラリーを通じて安定性
 とコントロール精度を高める
 コツをお伝えします



22. 8/30(日) 13:05~14:30
 若元コーチ 3.0
 ボレー
 【一言】実戦で使えるような
 球出しとラリー練習をします



23. 8/30(日) 13:05~14:30
 大塚コーチ 4.0
 ダブルスネットプレー
 【一言】ボレーとスマッシュを
 武器に、ダブルスで勝つため
 の技術を磨きます



24. 8/30(日) 14:40~16:05
 大塚コーチ 3.0
 サーブ練習
 【一言】普段よりも一歩
 レベルアップした内容に挑戦し
 さらなる成長を目指します



25. 8/30(日) 14:40~16:05
 伊藤コーチ 4.0
 ストローク
 【一言】球出しとラリーを
 反復練習し、ストローク力の
 向上を目指します



Early Summer Event 少人数テーマ別レッスン

荏原湘南スポーツセンター Tel.0466-81-3411

お申込みはコチラから

26. 8/31(月) 9:55~11:20

阿部宏コーチ 1.5

ストローク

【一言】ストロークの基本を確認し、安定したショットを身に付けましょう



27. 8/31(月) 9:55~11:20

伊藤コーチ 2.5

ボレー

【一言】高い打点からの低い打点のボレーを反復練習し、レベルアップを目指します



28. 8/31(月) 11:30~12:55

伊藤コーチ 2.5

ストローク

【一言】球出しとラリーを反復練習し、ストローク力の向上を目指します



29. 8/31(月) 11:30~12:55

村石コーチ 3.5

シングルスゲーム形式

【一言】シングルの多彩なパターンから実戦形式でゲーム練習を行います



30. 8/31(月) 13:05~14:30

大塚コーチ 3.0

ストローク

【一言】状況に応じて合わせるショットと振り抜くショットとを使い分ける技術を磨きます



31. 8/31(月) 13:05~14:30

若元コーチ 4.0

ボレー&ダブルス

【一言】ボレーでの攻め方を確認して、実戦形式で練習しましょう



32. 8/31(月) 14:40~16:05

村石コーチ 2.5

サーブラリー

【一言】サーブからラリーを展開し、実戦に近い形で試合力を高めましょう



33. 8/31(月) 14:40~16:05

大塚コーチ 3.5

ゲーム

【一言】さまざまな設定で面白いダブルスプレーを練習します



34. 9/1(火) 9:55~11:20

与那嶺コーチ 3.0

ショット練習

【一言】ストレート・センター・ロブアングルを反復練習し、ゲームに活かせる技術を磨きます



35. 9/1(火) 11:30~12:55

与那嶺コーチ 3.5

女子シングルス

【一言】ゆっくりとしたペースで女性同士のシングルス練習を楽しみましょう



36. 9/1(火) 13:05~14:30

村石コーチ 2.0

基本ストローク

【一言】ストロークの基盤を安定させ、ミスの少ないラリー力を身に付けましょう



37. 9/1(火) 14:40~16:05

与那嶺コーチ フリー

サーブ

【一言】ひたすらサーブを打ち込み、安定性と精度の向上を目指しましょう



38. 9/2(水) 9:55~11:20

石崎コーチ 2.5

ダブルス練習

【一言】配球と立ち位置を確認しながら、ネットプレーに繋がる練習をします



39. 9/2(水) 9:55~11:20

邨上コーチ 3.5

ストロークラリー

【一言】ラリーを通じて安定性とコントロール精度を高めるコツをお伝えします



40. 9/2(水) 11:30~12:55

邨上コーチ フリー

サーブ

【一言】サーブに必要な身体の使い方と球種の打ち分け方をわかりやすくお伝えします



41. 9/2(水) 11:30~12:55

石崎コーチ 3.5

ネットプレー練習

【一言】ボレーとスマッシュの基本を磨き、最後はラリーで実戦力に繋がります



42. 9/2(水) 13:05~14:30

伊藤コーチ 2.5

ボレー

【一言】高い打点から低い打点のボレーを反復練習し、スキルアップを目指します

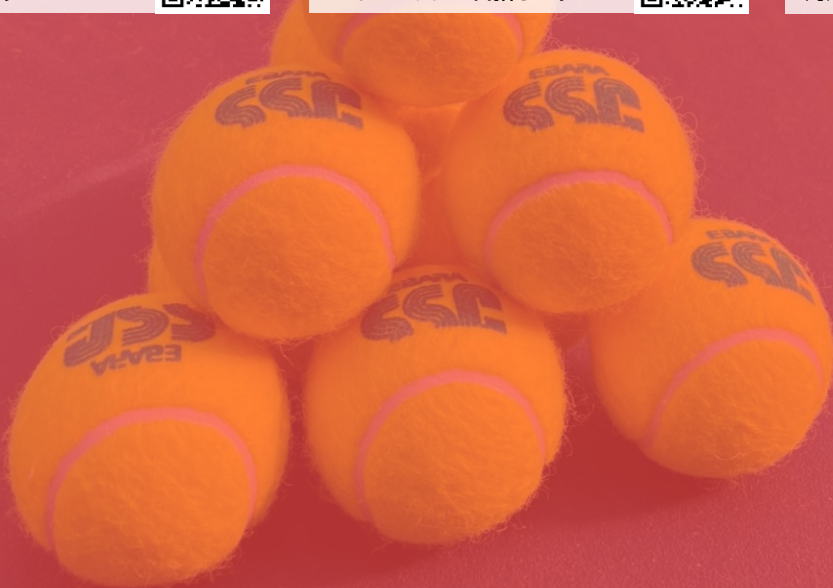


43. 9/2(水) 13:05~14:30

邨上コーチ 4.0

ストロークラリー

【一言】ラリーを通じて安定性を高め、相手のショットへの対応力を身に付けます



Early Summer Event 少人数テーマ別レッスン

荏原湘南スポーツセンター Tel.0466-81-3411

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



テニスバア
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