

# やること、全部やる5時間!!

なんとなくの練習をやめて、「意味のある5時間」にする!!

**5月4日(月)の  
予定**

**10 : 00 ~ 12 : 00 特訓**

**12 : 00 ~ 13 : 00 休憩**

**13 : 00 ~ 15 : 00 特訓**

内容の濃い練習で終わらせます。  
ただテニスをしにくるのではなく、  
必ず、「出来るようになった」を  
もって帰ってもらいます!!是非、参加お待ちしております!



## ～内容説明♣～

前半：ボール出し・反面ラリー  
で面の当て方・フィーリング・  
ボールとのスペースを特訓しま  
す。出来るだけ簡単な状況で落  
ち着いていねいに確認しなが  
らプレーをします!

後半：前面を使って、コーチが  
台になって形式練習の中で前半  
した練習を取り組みます!少し難  
易度が上がるかも知れませんが、  
ベテランのコーチがしっかり指  
導するので安心してトライしてく  
ださい(\*^^\*)

■料金：¥6,600(現金のみ)

□申込方法：れんらくアプリ・ベア・お電話

■定員：12名(コート2面)