

Autumn Event

Vol.2

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	10/31(土) ~ 11/2(月) 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	10/10(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

テニスベアのアカウンド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) テニスベアのアカウンド登録をする
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. 10/31(土) 8:20~9:45
大塚コーチ 3.5 スピントローク
【一言】回転量を今までより増やします



2. 10/31(土) 8:20~9:45
ロッドコーチ 4.0 ストローク
【一言】ストロークのバリエーションを増やします



3. 10/31(土) 8:20~9:45
若元コーチ 4.0 ボレー&ダブルス
【一言】繋ぐ・攻めるボレーを練習し、ダブルス形式で実践しましょう



4. 10/31(土) 9:55~11:30
堀田コーチ 3.0 ダブルスゲーム
【一言】自分だけでなく、ペアを活かすプレーを意識していきましょう



5. 10/31(土) 9:55~11:20
新谷コーチ 3.5 ボレーストローク
【一言】タイミングを意識してラリーしましょう



6. 10/31(土) 9:55~11:20
ロッドコーチ 4.0 サーブ・リターン
【一言】確率を高めましょう



7. 10/31(土) 11:30~12:55
新谷コーチ フリー 基本サーブ・リターン
【一言】形を固める意識で沢山打ちましょう



8. 10/31(土) 11:30~12:55
堀田コーチ 2.0 ストローク基礎
【一言】基本練習の積み重ねが試合での自信につながります。一球一球を大切に。



9. 10/31(土) 13:05~14:30
片山コーチ 4.0 ストローク・ボレスト
【一言】ストロークとボレストをたっぷり打ちましょう。



10. 10/31(土) 13:05~14:30
若元コーチ 3.0 ダブルス
【一言】雁行陣・並行陣の動きを意識してダブルスをしましょう



11. 10/31(土) 14:40~16:05
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、レベルアップを目指します



12. 10/31(土) 14:40~16:05
片山コーチ 3.5 シングルス
【一言】1球1球の目的を考えながら、試合につながる練習をしていきます！



13. 10/31(土) 16:20~17:45
大塚コーチ 4.0 ダブルスゲーム
【一言】雁行後衛の戦い方を考えていきます。



14. 11/1(日) 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



15. 11/1(日) 8:20~9:45
ロッドコーチ 4.0 オールラウンドゲーム
【一言】いろんなゾーンからのバリエーションを増やします



16. 11/1(日) 8:20~9:45
与那嶺コーチ 4.0 ストロークラリー
【一言】ストロークラリーを沢山して安定させていきましょう



Autumn 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

17. 11/1(日) 9:55~11:20
与那嶺コーチ 3.5 女子ダブルス
【一言】ダブルスのフォーメーションの練習をします



18. 11/1(日) 9:55~11:20
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



19. 11/1(日) 9:55~11:20
大塚コーチ 4.5 ボレー
【一言】ドロップ、アングル、ブロック、ロブボレー、コースを突くボレー練習します



20. 11/1(日) 11:30~12:55
邨上コーチ フリー サーブ
【一言】トスの上げ方、各ショットのフォーム、体の使い方の基礎を磨いて行きましょう



21. 11/1(日) 11:30~12:55
ロッドコーチ 3.5 シングルス
【一言】ポイント形式をたくさんやります



22. 11/1(日) 13:05~14:30
大塚コーチ 3.0 ストローク
【一言】身体の使い方に意識を置きます。



23. 11/1(日) 13:05~14:30
与那嶺コーチ 3.5 ネットプレー
【一言】ボレー、スマッシュを球出して練習した後、ラリー練習します



24. 11/1(日) 14:40~16:05
大塚コーチ 4.0 ダブルスゲーム
【一言】並行陣ボレーとスマッシュで試合を作ります



25. 11/1(日) 14:40~16:05
与那嶺コーチ フリー サーブ
【一言】ひたすらサーブ練習をして皆さんの課題を克服していきましょう。



26. 11/2(月) 13:05~14:30
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



27. 11/2(月) 13:05~14:30
後藤直コーチ 1.5 サーブ
【一言】サーブは唯一、自分から始められるショット。楽しく練習して自信をつけましょう



28. 11/2(月) 14:40~16:05
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



29. 11/2(月) 14:40~16:05
後藤直コーチ 3.0 サーブ
【一言】サーブの精度を上げて、サービスゲームに自信をつけましょう



11月

Autumn 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	