

GW 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 5/1(金)~5/5(火) 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 4/18(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

キャンセル 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

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

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

1. 5/1(金) 9:55~11:20

与那嶺コーチ 3.0

男子シングルス

【一言】

男性のみで沢山動いて楽しみましょう



4. 5/1(金) 11:30~12:55

郵上コーチ フリー

サーブ

【一言】

各球種を打ち分ける為の基本技術を練習していきましょう！



7. 5/1(金) 11:30~12:55

大塚コーチ 3.5

ポレー

【一言】

ゲームで使うハイポレーとローポレーを中心にやります。



10. 5/1(金) 13:05~14:30

片山コーチ 4.0

ストロークラリー&ポレーストローク

【一言】

ひたすら打ち、良い汗かいてスカッとしませんか？



13. 5/1(金) 14:40~16:05

新谷コーチ 3.0

ダブルス

【一言】

前衛の動きを意識しながらダブルスの動きを身につけましょう



16. 5/2(土) 8:20~9:45

大塚コーチ 3.5

クロスラリー

【一言】

ボールの回転の向きをコントロールする練習をします



19. 5/2(土) 9:55~11:20

平田コーチ 3.0

ダブルス

【一言】

たくさんポレーを使いましょう！



22. 5/2(土) 11:30~12:55

平田コーチ 2.5

ポレー

【一言】

様々なポレーを練習しましょう！



25. 5/2(土) 16:20~17:45

与那嶺コーチ 4.0

ストローク強打

【一言】

ストロークのパワーを出す練習、チャンスボールを決める練習をします。



2. 5/1(金) 9:55~11:20

郵上コーチ 3.5

ストロークラリー

【一言】

沢山ボールを打ちながら安定性、コントロールの精度を高めるコツをアドバイスさせていただきます。



5. 5/1(金) 11:30~12:55

片山コーチ 3.0

ストローク基礎

【一言】

フォアとバックの基礎をじっくりやりましょう。



8. 5/1(金) 13:05~14:30

新谷コーチ フリー

基本サーブ・リターン

【一言】

フォームとタイミングを練習しましょう



11. 5/1(金) 13:05~14:30

羽石コーチ 4.0

ストロークラリー

【一言】

基礎ばっかりでも退屈なので、ひたすらラリーしましょう



14. 5/1(金) 14:40~16:05

大塚コーチ 3.5

ストローク

【一言】

軸足をしっかり決めて、バウンドの変化に強くなるステップで打つ練習をします



17. 5/2(土) 8:20~9:45

ロッドコーチ 4.0

ダブルス

【一言】

ポジショニング パターン



20. 5/2(土) 9:55~11:20

与那嶺コーチ 3.5

ダブルス ポレーストローク

【一言】

ポレー対ストロークの練習をたくさんして、並行陣の繋ぎのポレーを強化しましょう！



23. 5/2(土) 13:05~14:30

平田コーチ 3.5

ダブルス 並行陣

【一言】

並行陣を強化しましょう



26. 5/2(土) 16:20~17:45

大塚コーチ 4.0

ダブルスゲーム

【一言】

ただラリーで終わらない。しつこくミスしないで、ゲーム展開力を意識してプレーしましょう



3. 5/1(金) 9:55~11:20

大塚コーチ 4.0

ゲーム練習

【一言】

とっさの反応に遅れずにミスしないプレーを練習します



6. 5/1(金) 11:30~12:55

与那嶺コーチ 3.5

女子シングルス

【一言】

ゆる〜く楽しくシングルス練習しましょう！



9. 5/1(金) 13:05~14:30

柵瀬由コーチ 3.5

ダブルス 並行 対 雁行

【一言】

センターセオリーでペアと一緒に戦えるダブルスを行います！



12. 5/1(金) 14:40~16:05

羽石コーチ フリー

基礎ストローク

【一言】

正しい打点、フォロースルー、体重移動の基礎！基礎！



15. 5/1(金) 14:40~16:05

郵上コーチ 4.0

ストロークラリー

【一言】

沢山ボールを打ちながら安定性、コントロールの精度を高めるコツをアドバイスさせていただきます。



18. 5/2(土) 8:20~9:45

与那嶺コーチ 3.0

ストローク

【一言】

ストロークとポレー対ストロークの足元に沈める練習をします！



21. 5/2(土) 9:55~11:20

ロッドコーチ 4.0

シングルス

【一言】

シングルの組み立て方



24. 5/2(土) 14:40~16:05

与那嶺コーチ 3.0

ドロップショット

【一言】

ドロップショットのタッチ練習、ドロップポレーの練習をします！



5月

GWイベント 少人数テーマ別レッスン

お申込みはコチラから

27. 5/3(日) 8:20~9:45

与那嶺コーチ 3.5

ダブルス

【一言】

並行陣vs雁行陣の雁行陣側のストロークで
相手を崩す練習をします！



28. 5/3(日) 8:20~9:45

邨上コーチ 3.5

ストロークラリー

【一言】

沢山ボールを打ちながら安定性、コントロールの精度を
高めるコツをアドバイスさせていただきます。



29. 5/3(日) 8:20~9:45

ロッドコーチ 4.0

シングルス

【一言】

シングルスを組み立て方



30. 5/3(日) 9:55~11:20

与那嶺コーチ 3.5

ダブルス

【一言】

並行陣vs雁行陣の並行陣側のボレーの
配球で相手を崩す練習をします！



31. 5/3(日) 9:55~11:20

ロッドコーチ 4.0

ストロークラリー

【一言】

ポジショニング パターン



32. 5/3(日) 9:55~11:20

大塚コーチ 4.0

スピナラリー

【一言】

ラリー時にベースラインから下がる必要性、
中に入る必要性を意識してプレーしましょう



33. 5/3(日) 11:30~12:55

平田コーチ 3.0

ダブルス

【一言】

雁行陣での前衛の動きを練習しましょう



34. 5/3(日) 11:30~12:55

邨上コーチ 4.0

ストロークラリー

【一言】

沢山ボールを打ちながら安定性、コントロールの精度を
高めるコツをアドバイスさせていただきます。



35. 5/3(日) 13:05~14:30

平田コーチ 2.5

ストローク

【一言】

安定したストロークを身につけましょう！



36. 5/3(日) 14:40~16:05

与那嶺コーチ 3.0

雁行陣の前衛練習

【一言】

雁行陣の前衛の攻守、ポジションの
練習をします！



37. 5/3(日) 16:20~17:45

与那嶺コーチ 3.0

並行陣の前衛練習

【一言】

並行陣の前衛の攻守、ポジションの練習を
します！



38. 5/3(日) 16:20~17:45

大塚コーチ 3.5

サーブ

【一言】

確率の高いトップスライスのサーブを
振り抜いて打ちましょう



39. 5/4(月) 9:55~11:20

ロッドコーチ 4.0

ストロークラリー

【一言】

ポジショニング パターン



40. 5/4(月) 11:30~12:55

ロッドコーチ 4.0

ダブルス

【一言】

チームワーク フォーメーション



41. 5/5(火) 9:55~11:20

与那嶺コーチ フリー

スライス

【一言】

スライスの練習(球出し)をたくさん
しましょう！



42. 5/5(火) 9:55~11:20

柵瀬由コーチ 2.5

ダブルス 並行 対 雁行

【一言】

センターセオリーでペアと一緒に戦える
ダブルスを行います！



43. 5/5(火) 9:55~11:20

大塚コーチ 4.0

ボレー対ストローク

【一言】

どちらも決める意識で練習します。



44. 5/5(火) 9:55~11:20

ロッドコーチ 4.0

シングルス

【一言】

シングルスを組み立て方



45. 5/5(火) 11:30~12:55

与那嶺コーチ フリー

ボレー

【一言】

ボレーの練習(球出し)をたくさん
しましょう！



46. 5/5(火) 11:30~12:55

柵瀬由コーチ 3.5

ストロークラリー

【一言】

リズムよくミスをしないうラリーを
行いましょう！



47. 5/5(火) 14:40~16:05

与那嶺コーチ フリー

サーブ

【一言】

ひたすらサーブ練習をしましょう



48. 5/5(火) 16:20~17:45

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の練習をしましょう！



GWイベント 少人数テーマ別レッスン

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

1.0
(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愛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