

ワンポイント攻略練習会

ストローク編

充実の90分！
タイムスケジュール

日時 12月12日（土）
13時～14時30分

対象 小学4年生～中学2年生
うまくなりたいジュニア
試合未経験でも歓迎

参加費 3,500円

定員 6名



1 0分～10分

ウォームアップ＆アライメント

けが予防と、打球時に体がブレない「軸づくり」をチェックします

2 10分～45分

【安定感】軌道のコントロール

アウト・ネットを劇的に減らす弾道を学びます。

3 45分～75分

【深さ】コントロール＆連続ラリー

相手コートの深くにボールをコントロールし、安定してラリーを続けるコツを掴みます。

4 75分～90分

ストロークからのポイント実戦

習得した「深くつなぐショット」を意識して、実戦形式でチェックします。

NLTC JUNIOR TEAM
新座ローンジュニアチーム
NIIZA LAWN JUNIOR TENNIS TEAM

新座ローンテニスクラブ
埼玉県新座市片山３丁目７－５