

Early 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	7/1(水) ~ 7/3(金) 9:55 ~ 16:05
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	6/13(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させていただくようお願いいたします
キャンセル	※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



お申込みはコチラから

1. 7/1(水) 9:55~11:20
柵瀬由コーチ フリー
基本ストローク
【一言】 球出し練習で自分の
ストロークを鍛えましょう！



2. 7/1(水) 9:55~11:20
ロッドコーチ 4.0
ストロークラリー
【一言】 フットワーク！



3. 7/1(水) 9:55~11:20
後藤直コーチ 2.0
ボレーストローク&ゲーム形式
【一言】 ボレーラリーの練習を
してからゲーム形式の練習を
しましょう



4. 7/1(水) 11:30~12:55
村石コーチ フリー
サーブ
【一言】 テニスで一番大事な
ショットを得意にしましょう



5. 7/1(水) 11:30~12:55
後藤直コーチ 2.0
ストロークラリー&ゲーム形式
【一言】 ストロークラリーの
練習をしてからゲーム形式の
練習をしましょう



6. 7/1(水) 11:30~12:55
柵瀬由コーチ 3.5
ストロークラリー
【一言】 ラリーのテンポ、リズム、
距離感を掴みましょう！



7. 7/1(水) 11:30~12:55
ロッドコーチ 4.0
シングルス
【一言】 ショットセレクト！



8. 7/1(水) 13:05~14:30
伊藤コーチ 2.5
ストローク
【一言】 球出しとラリーを沢山
行い、安定したストロークを
身につけましょう！



9. 7/1(水) 13:05~14:30
柵瀬由コーチ 4.0
シングルス
【一言】 時間と空間を
相手より先に奪いましょう！



10. 7/1(水) 14:40~16:05
若元コーチ 3.0
ボレー&ダブルス
【一言】 ボレーを鍛えて
ダブルスをしましょう！



11. 7/1(水) 14:40~16:05
ロッドコーチ 4.0
ゲーム形式(シングルス)
【一言】 ポイントの組み立て方！



12. 7/2(木) 9:55~11:20
柵瀬由コーチ フリー
基本ネットプレー
【一言】 球出し練習でボレー、
スマッシュのコツを掴みま
しょう！



13. 7/2(木) 9:55~11:20
伊藤コーチ 2.5
ストローク・ボレー
【一言】 球出しとラリーを
沢山行い、ダブルスに
活かせる練習をします！



14. 7/2(木) 9:55~11:20
後藤直コーチ 3.5
ダブルス並行陣
【一言】 コースに対しての
ポジショニングを覚えましょう



15. 7/2(木) 9:55~11:20
与那嶺コーチ 4.0
男子ストロークラリー
【一言】 男性のみでストローク
ラリーを沢山しましょう



16. 7/2(木) 11:30~12:55
後藤直コーチ 2.0
ゲーム形式(ダブルス)
【一言】 雁行陣の形を
覚えましょう



17. 7/2(木) 11:30~12:55
柵瀬由コーチ 2.5
ダブルス
【一言】 ポジションや狙うコース
など基本的なダブルス練習を
やります！



18. 7/2(木) 11:30~12:55
与那嶺コーチ 3.0
ボレー対ストローク
【一言】 足元に沈める練習、
それを返球するボレーの練習
をします



19. 7/2(木) 13:05~14:30
与那嶺コーチ 2.0
ゲーム形式(ダブルス)
【一言】 雁行陣の動きの練習、
雁行陣から並行陣への移行の
練習をします



20. 7/2(木) 13:05~14:30
伊藤コーチ 2.5
ボレー・スマッシュ
【一言】 球出しとラリーを
沢山行い、ダブルスに活かせる
練習をします



21. 7/2(木) 14:40~16:05
伊藤コーチ 2.5
サーブ・リターン
【一言】 安定したサーブと
リターンを身につけましょう！



22. 7/2(木) 14:40~16:05
村石コーチ 4.0
ストロークラリー
【一言】 テンポを大事にした
ラリーをモットーにたくさん
ラリーをしましょう！



23. 7/3(金) 9:55~11:20
与那嶺コーチ 4.0
男子シングルス
【一言】 男性のみでシングルス
を練習しましょう



24. 7/3(金) 11:30~12:55
与那嶺コーチ 3.5
女子ダブルス
【一言】 女性のみでダブルスの
フォーメーションの練習を
しましょう



25. 7/3(金) 13:05~14:30
山下コーチ 3.0
ダブルス
【一言】 ゲームを沢山しましょう



26. 7/3(金) 13:05~14:30
柵瀬由コーチ 4.0
シングルス
【一言】 時間と空間を
相手より先に奪いましょう！



27. 7/3(金) 14:40~16:05
与那嶺コーチ フリー
サーブ
【一言】 沢山サーブを打って、
サーブのお悩みを解決できる
ようにしましょう！



Early Summer Event 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