

# 7/22 (木・祝)

受付 6/22 (火) 8:30より

レンタルも同時受付開始

## 暑さとコロナをぶっ飛ばせ！ レッスン&プレイコート

各セクションの前半はレッスン、後半はプレイコート。コーチがコーディネートいたします。  
プレイコートとは？：参加者全員でゲームやポイントマッチなどを楽しむ時間のことです。

**A・B・C・Dクラスの方は、当日空きがあれば2つ目追加可能です。**

	1番	2番	H
9:00	<b>PA・A・AS1</b> 【ストロークラリーを中心に練習】 +プレイコート 9:00-10:50 6名 2,200円 山崎コーチ	<b>AS2・B</b> 【ベースラインを中心に練習】 +プレイコート 9:00-10:50 8名 2,200円 木村コーチ	
10:50			
11:00	<b>A・B</b> 【ベースラインを中心に練習】 +プレイコート 11:00-12:50 6名 2,200円 山崎コーチ	<b>C・D</b> 【状況を決めた形式を中心に練習】 +プレイコート 11:00-12:50 8名 2,200円 木村コーチ	
12:50			
13:30	<b>ADP・AD</b> 【ネットプレーを中心に練習】 +プレイコート 13:30-15:20 6名 2,200円 山崎コーチ	<b>失神覚悟！</b> <b>C・D ロングバージョン</b> 【状況を決めた形式を中心に練習】 +プレイコート 随時休憩あり 13:30-16:20 10名 3,300円 木村コーチ	
15:20			
15:30			
16:20			
<b>パルスクール生レンタル スクール生が最低お一人含まれるグループ</b> <b>特別価格 2,200円/1時間 ジュニア用ボールレンタル無料</b>			
16:30	1番コート	2番コート	<b>ハーフ追加550円/1時間</b>
	枠番号 1 -A 16:30-17:30	枠番号 2 -A 16:30-17:30	
17:30	枠番号 1 -B 17:30-18:30	枠番号 2 -B 17:30-18:30	
18:30	枠番号 1 -C 18:30-19:30	枠番号 2 -C 18:30-19:30	
19:30	枠番号 1 -D 19:30-20:30	枠番号 2 -D 19:30-20:30	
20:30			

7/23 (金・祝)

受付 6/23 (水) 8:30より

**本気で向上！ ジュニア1dayキャンプ** 担当：木村・山崎

J2以上 全日8,800円 半日(午前or午後) 5,500円 詳細は別紙掲載

当日はフロント休業日にて、窓口対応や電話受付など業務は行っておりません

8:00	1番	2番	H
	ーウォーミングアップ トレーニングー ランニング (心拍数上昇) スタティックストレッチ ダイナミックストレッチ (可動域拡大) ペッパー・ミラードリル (入力、反射など)		
	オンコート 午前練習		
	1周目		
	<b>基本練習 ストローク 球出し</b> ダブルステップ、リカバリーステップなど コンタクトポイントの精度向上	<b>基本練習 半面でのラリー練習</b> インパクト面と飛球方向の認知 (球出し) リズムをとる (球出しorラリー)	
	2周目		
	<b>個別練習 球出し&amp;ラリー</b> ボールヘカをつたえるショルダーターンおよび ワイドスタンスの取得 (球出しボール)	<b>基本練習 全面でのラリー練習</b> 回転量の調節 (ポジション毎での打球時)	
	昼休憩 ※昼食は各自でお願いいたします。		
	オンコート 午後練習		
	3周目		
	<b>応用練習 ゲーム</b> シングルスコートでの コース変更を行ってからフリー	<b>サーブ強化</b> ショルダーオーバーショルダーの向上 グリップの修正	
	4周目		
18:00	<b>ゲーム練習&amp;基本練習</b> コース変更などの簡単な制限のみつけ限りなくオープンに近い状況で行う 半面のみポイント組と全面で行う組で入れ替わりながら進行		

**【キャンセルポリシー】**

22日イベント：当日キャンセルは参加費をいただきます。

22日レンタル：2日前のキャンセルから利用料をいただきます。

Jr合宿：参加費に対して ・7/13まで無料 ・7/21まで50% ・前日当日100%