

# 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><br>【ストロークラリーを中心に練習】<br>+プレイコート<br>9:00-10:50 6名 2,200円<br>山崎コーチ | <b>AS2・B</b><br>【ベースラインを中心に練習】<br>+プレイコート<br>9:00-10:50 8名 2,200円<br>木村コーチ                                |                      |
| 10:50   |   |   |                      |
| 11:00   | <b>A・B</b><br>【ベースラインを中心に練習】<br>+プレイコート<br>11:00-12:50 6名 2,200円<br>山崎コーチ       | <b>C・D</b><br>【状況を決めた形式を中心に練習】<br>+プレイコート<br>11:00-12:50 8名 2,200円<br>木村コーチ                               |                      |
| 12:50   |   |   |                      |
| 13:30   | <b>ADP・AD</b><br>【ネットプレーを中心に練習】<br>+プレイコート<br>13:30-15:20 6名 2,200円<br>山崎コーチ    | <b>失神覚悟！<br/>C・D ロングバージョン</b><br>【状況を決めた形式を中心に練習】<br>+プレイコート<br>随時休憩あり<br>13:30-16:20 10名 3,300円<br>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<br/>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<sup>o</sup> 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<br>ランニング (心拍数上昇)<br>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)<br>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   |   |   |
|       | 基本練習 ストローク 球出し<br>ダブルステップ、リカバリーステップなど<br>コンタクトポイントの精度向上   | 基本練習 半面でのラリー練習<br>インパクト面と飛球方向の認知 (球出し)<br>リズムをとる (球出しorラリー) |   |
|       | 2周目   |   |   |
|       | 個別練習 球出し&ラリー<br>ボールヘカをつたえるショルダーターンおよび<br>ワイドスタンスの取得 (球出しボール)                                    | 基本練習 全面でのラリー練習<br>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   |   |   |
|       | 応用練習 ゲーム<br>シングルスコートでの<br>コース変更を行ってからフリー  | サーブ強化<br>ショルダーオーバーショルダーの向上<br>グリップの修正                       |   |
|       | 4周目   |   |   |
| 18:00 | ゲーム練習&基本練習<br>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<br>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%