

# 2/12(月・祝) 冬のOP祭り 受付状況

時間	1番	2番+H
9:00	瀬藤c	井上c
80分	<b>【シチュエーション別形式練習】</b> ドロップショット打たれた時、センターロブ打たれた時など、良く出るシチュエーションを練習し対応力UP！ *2名以下の場合も状況を想定して行います。 D・ADP・AD 5名 2,500円	<b>変更【サーブとストローク練習】</b> サーブは打ちっ放し、ストロークはボール出しのみです。約40分ずつ練習します。 <b>全クラス(J1・2除く) 6名 2,160円</b>
10:20	瀬藤c	井上c
80分	<b>【ストローク球出し練習会】</b> OP名物の球出し練習会が帰ってきた！フォア・バックどちらか打ってください。両方も可。 全クラス(J1・J2除く) 6名 2,160円	<b>【予測する】</b> 相手の動きや心を予測し、取り勝たせに行かず、いろいろなゲームで心を磨いていきます。 ※2名以下の場合も試合を想定して行います。 C・D・ADP・AD 6名 2,160円
11:50	瀬藤c	井上c
80分	<b>変更【ボレー球出し練習会】</b> OP名物の球出し練習会が帰ってきた、フォア・バックどちらか選んでください。両方も可。 全クラス(J1・2除く) 6名 2,160円	<b>無料</b> 外部ダブルスペアOK 山崎c <b>【アプローチ&amp;ファーストボレー】</b> 勝ちたければネットを取れ！時間を奪いコートに入りれば勝ち目ありそれらを利用したラリーや形式も実施 C・D・ADP・AD 8名 飲み物付き
12:00	井上c	井上c
80分	<b>【サーブ練習会】</b> 打ち込みで確認、サービスラリーもします。リズムやタイミングの微調整など、自分では気づかない所をアドバイスします。 Bクラス以上 8名 1,620円	<b>無料</b> 外部ジュニアOK 山崎c <b>【お友達と一緒に簡単テニスを楽しもう！】</b> J2・3ジュニアのお友達、ご兄弟と一緒に参加ください。コートで遊んでしっかり学ぼう！ J2・3と新3～6年生 8～10名程度 ラケット無料貸出 運動靴で来てね 飲み物付き
13:20	井上c	瀬藤c
80分	<b>【とことんラリー】</b> コントロールにこだわって練習します。ひとつのテーマに集中し、自分磨きしましょう。 Bクラス以上 6名 2,160円	<b>【ストローク大特訓会】</b> 準備・面の向き・スイング方向にこだわって練習します！ ラリーの安定感が増してゲームで勝てるようになります！ J2・J3 6名 3,240円
13:30	井上c	井上c
80分	<b>【自由時間】</b> グループ指導、またはプライベートレッスンも可能です。したい内容あれば申し込み時にお伝えください 全クラス(J1・2除く) 1名～6名 8,640円	
14:50	山崎 19:30まで	瀬藤c
80分	<b>【コーチと一緒にレンタルコート】</b> 皆さんといっしょにゲームを楽しみます。ワンポイントアドバイスあり。 全クラス(ジュニア除く) 5名 レンタル代3564円を参加者で割ります。	<b>【ポーチボレー練習】</b> タイミングの取り方・フットワークを磨いて、自信を持ってポーチボレーができるようになります！得点力UP！ <b>対象変更</b> D・AD・ADP 6名 2,160円
15:00		
15:00		
16:20		
16:20		
16:30		
16:30		
17:50		
17:50		
18:00		
18:00		
19:20		

受付開始 1/20日(土)

複数申込OK

当日支払い

キャンセルは2/11(日)15:00まで  
以降のキャンセルは受講料をいただきます