

柏の葉校 開催レッスン一覧

日付	番号	時間	コーチ	内容	対象	日付	番号	時間	コーチ	内容	対象
1時間レッスン 対象:フリー						5/2 (日)	⑳	10:00~	荒木	相手の時間を奪うシングルス!	4以上
4/29 (木)	①	11:00~	宇梶	サーブ強化!			㉑	10:00~	中谷	並行陣に挑戦	2
	②		中谷	フォアハンドストローク			㉒	12:00~	田巻	キレいなフォームを身につけよう	1
	③	12:00~	渡辺	ロブのケア練習			㉓	10:30~	田巻	バックハンドストローク強化!	3
	④	14:00~	荒木	ボレー強化		㉔	11:30~	佐藤	雁行陣の動きをマスターしよう!	2	
4/30 (金)	⑤	11:00~	渡辺	サーブ		㉕	9:00~	田巻	並行陣対並行陣!	4以上	
	⑥		桑原	バックハンドストローク		ジュニアレッスン					
	⑦	12:00~	田村	打ち込み! チャンスボール!		RクラスまたはJ1 ㉖宇梶 51桑原 55中谷					
	⑧	14:00~	中谷	フォアハンドストローク		OクラスまたはJ2 ㉗中谷 ㉘桑原 ㉙荒木 52田巻 56荒木					
5/1 (土)	⑨	9:00~	松本	ぐりぐりスピ		GクラスまたはJ3 53松本					
	⑩	10:00~	松本	バックボレー		P1またはPJ1 ㉚渡辺					
	⑪	11:00~	中谷	ハイボレー・ローボレー		P2・3またはPJ2・3 ㉛中谷					
	⑫	13:00~	荒木	ストロークのコースの打ち分け		料金・定員・ポイント					
5/2 (日)	⑬	9:00~	佐藤	アングルボレー		①~⑥ 料金:1,500円 定員:6名 1ポイント					
	⑭		中谷	ストローク強化!		⑦~⑩ 料金:4,000円 定員:6名 2ポイント					
	⑮	12:00~	荒木	バックハンドストローク		⑪~⑮ 料金:1,500円 定員:6名					
	⑯	13:00~	中谷	リターン		PL 料金:8,000円 定員:1名 3ポイント					
5/3 (月)	⑰	14:00~	佐藤	フォアハンドストローク		柏の葉校大人気イベント シングルス講座					
	⑱	10:30~	桑原	ボレー強化		・4月29日(木)16:30~18:30 担当コーチ:宇梶・荒木					
	⑲	12:30~	田巻	バックハンドストローク		・5月2日(日) 15:00~17:00 担当コーチ:田巻・荒木					
	⑳	14:30~	松本	サーブ		対象:4・5・6 料金:4,000円 定員:各日7名 2ポイント					
5/4 (火)	㉑	9:00~	渡辺	1時間ボレー特訓		柏の葉校大人気イベント ダブルス講座					
	㉒	10:00~	荒木	1時間ストローク特訓		・4月30日(金)16:30~18:30 担当コーチ:中谷・田村					
	㉓	11:00~	田巻	アプローチショットからファーストボレー		・5月3日(月) 14:30~16:30 担当コーチ:佐藤・松本					
	㉔					対象:3・4 料金:4,000円 定員:各日8名 2ポイント					
2時間レッスン						4/29 (木)	㉕	9:00~	中谷	クロスラリーを安定させよう。	2
4/29 (木)	㉖		渡辺	ボレーでポイントを取ろう!	3						
	㉗	12:00~	荒木	並行陣強化!	4以上						
	㉘	13:00~	渡辺	並行陣のポジションングを覚えよう!	3・4						
4/30 (金)	㉙	9:00~	渡辺・桑原	フットワーク強化でレベルアップ!	3・4・5						
	㉚	12:00~	中谷	相手の前衛を抜くストレートボール	1・2						
	㉛	13:00~	田村	オフェンスとディフェンスの切り替え(シングルス)	4・5						
5/1 (土)	㉜	9:00~	渡辺	アプローチショットからの展開	4以上						
	㉝	11:00~	荒木	ダブルスの戦術を覚えよう!	1・2						
	㉞	12:00~	中谷	ボレーの配球をマスターしよう	2						
	㉟	14:00~	渡辺・松本	サーブとリターン強化!	3・4						

柏の葉校大人気イベント シングルス講座
 ・4月29日(木)16:30~18:30 担当コーチ:宇梶・荒木
 ・5月2日(日) 15:00~17:00 担当コーチ:田巻・荒木
 対象:4・5・6 料金:4,000円 定員:各日7名 2ポイント

柏の葉校大人気イベント ダブルス講座
 ・4月30日(金)16:30~18:30 担当コーチ:中谷・田村
 ・5月3日(月) 14:30~16:30 担当コーチ:佐藤・松本
 対象:3・4 料金:4,000円 定員:各日8名 2ポイント

早朝テニス
 ・5月2日(日)・5月4日(火)
 時間:7:00~9:00 対象:2・3・4 定員:各日10名
 料金:3,000円 1ポイント ※レッスンではございません



※RC(レンタルコート)、PL(プライベートレッスン)のお申込は各校フロント・お電話でお申込ください。

北松戸校 開催レッスン一覧

日付	番号	時間	コーチ	内容	対象	日付	番号	時間	コーチ	内容	対象
1.5時間レッスン						4/29 (木)	①	15:00~ 16:30	豊田	ストロークの基礎練習	3・4
4/29 (木)	②	16:30~ 18:00	吉原	女子シングルス	女性3・4						
			櫻井	サーブを安定させよう	2						
			豊田	リターンを安定させよう	4						
4/30 (金)	③	18:00~ 19:30	松本	ぐりぐりスピで安定感アップ	2・3						
			櫻井	ローボレー練習!	3						
			田巻	フォアハンドストロークを極める。	3						
5/1 (土)	④	9:00~ 10:30	松本	深〜く打つボレー練習!	3・4						
			吉原	回転系サーブ	フリー						
			中山	ストローク・ボレースマッシュのコースの打ち分け	3・4						
			吉原	攻め勝つ並行陣パターンを覚える!	4						
5/2 (日)	⑤	10:30~ 12:00	櫻井	クロスラリーを安定させよう!	2						
			中山	ボレーのお悩み解消します!	2・3						
			松本	女性シングルス入門編	女性2・3						
			櫻井	並行陣練習(ロブ編)	女性4・5						
5/3 (月)	⑥	12:00~ 13:30	伊藤	速い展開を作ろう(シングルス)	女性4・5						
			松本	高い打点で打つサーブ練習	フリー						
			佐藤	フォアハンドストロークの回転	2・3						
			櫻井	ローボレー練習	2						
5/4 (火)	⑦	13:30~ 15:00	佐藤	深いボールを打たれた時の対応	2・3						
			吉原	決めきるスマッシュ&ハイボレー	3・4						
			吉原	(エースを取れないポジションと配球)	3・4						
			伊藤	ロブから攻める展開を作ろう(ダブルス)	女性4・5						
5/5 (水)	⑧	15:00~ 16:30	櫻井	バック・バック・バック	3						
			松本	両手バックハンドストロークでスピをかける。	4・5						
			伊藤	チャンスボールの強化	PJ						
			佐藤	アプローチ〜ファーストボレー	3・4						
5/6 (木)	⑨	16:30~ 18:00	中山	サーブのお悩み解消しましょう	2・3・4						
			吉原	決めきるスマッシュ&ハイボレー	3・4						
			中山	ダブルスに必要なネットプレイの習得	3・4						
			吉原	男子シングルス練習会	男性4以上						
5/7 (金)	⑩	9:00~ 10:30	伊藤	ロブから攻める展開を作ろう!(ダブルス)	女性3						
			宇梶	打点を見るフォアハンドストローク	2・3						
			長谷	ボレーの飛距離をコントロール	3						
			豊田	バックハンドスライス練習	3						
5/8 (土)	⑪	10:30~ 12:00	吉原	女子ダブルスゲーム練習	女性4以上						
			宇梶	プロックリターン練習	3・4						
			伊藤	前を意識したシングルス	男性4・5						
			長谷	ストロークを安定させよう	2						
5/9 (日)	⑫	12:00~ 13:30	豊田	サーブ&ボレーからの並行陣	男性6・7						
			中山	ダブルスに勝つための戦術と実践練習	女性4・5						
			長谷	サーブ&ボレーで並行陣	4						
			櫻井	サーブスキップ!	女性3						
5/10 (月)	⑬	13:30~ 15:00	中山	シングルスに勝つための戦術と実践練習	男性4・5						
			佐藤	並行陣の動き強化	3・4						
			櫻井	並行陣の試合練習 ボレー編	女性4・5						
			伊藤	ラリー力強化!(インパクトを見る練習)	PJ						
5/11 (火)	⑭	15:00~ 17:00	長谷	並行陣に挑戦!!!	3						
			宇梶	ゲームに挑戦!!!	1						
			中山	ダブルスに勝つための戦術と実践練習	男性4・5						
			佐藤	並行陣の動き強化	3・4						
5/12 (水)	⑮	16:30~ 18:00	伊藤	サーブ強化	フリー						
			長谷	高い打点のストローク	3						
			伊藤	ネットプレー強化	PJ						
			吉原	大事なところで決める! 攻めるボレー!	2・3						
5/13 (木)	⑯	16:30~ 18:00	宇梶	スピナーサーブ徹底強化!	フリー						
			伊藤	ストレート強化とクロスへのカウンター(シングルス)	男性4・5						
			宇梶	前を意識したシングルス	男性4・5						
			長谷	ストロークを安定させよう	2						
5/14 (金)	⑰	18:00~ 19:30	豊田	サーブ&ボレーからの並行陣	男性6・7						
			中山	ダブルスに勝つための戦術と実践練習	女性4・5						
			長谷	サーブ&ボレーで並行陣	4						
			櫻井	サーブスキップ!	女性3						
5/15 (土)	⑱	9:00~ 11:00	中山	シングルスに勝つための戦術と実践練習	男性4・5						
			長谷	サーブ&ボレーで並行陣	4						
			櫻井	サーブスキップ!	女性3						
			伊藤	速い展開を作ろう(シングルス)	女性4・5						
5/16 (日)	⑲	12:00~ 14:00	松本	高い打点で打つサーブ練習	フリー						
			佐藤	フォアハンドストロークの回転	2・3						
			伊藤	速い展開を作ろう(シングルス)	女性4・5						
			松本	高い打点で打つサーブ練習	フリー						
5/17 (月)	⑳	15:00~ 17:00	長谷	並行陣に挑戦!!!	3						
			宇梶	ゲームに挑戦!!!	1						
			中山	ダブルスに勝つための戦術と実践練習	男性4・5						
			佐藤	並行陣の動き強化	3・4						
5/18 (火)	㉑	15:00~ 17:00	伊藤	ラリー力強化!(インパクトを見る練習)	PJ						
			長谷	並行陣に挑戦!!!	3						
			宇梶	ゲームに挑戦!!!	1						
			中山	ダブルスに勝つための戦術と実践練習	男性4・5						
5/19 (水)	㉒	15:00~ 17:00	長谷	並行陣に挑戦!!!	3						
			宇梶	ゲームに挑戦!!!	1						
			中山	ダブルスに勝つための戦術と実践練習	男性4・5						
			佐藤	並行陣の動き強化	3・4						
5/20 (木)	㉓	15:00~ 17:00	伊藤	ラリー力強化!(インパクトを見る練習)	PJ						
			長谷	並行陣に挑戦!!!	3						
			宇梶	ゲームに挑戦!!!	1						
			中山	ダブルスに勝つための戦術と実践練習	男性4・5						
5/21 (金)	㉔	15:00~ 17:00	長谷	並行陣に挑戦!!!	3						
			宇梶	ゲームに挑戦!!!	1						
			中山	ダブルスに勝つための戦術と実践練習	男性4・5						
			佐藤	並行陣の動き強化	3・4						
5/22 (土)	㉕	15:00~ 17:00	伊藤	ラリー力強化!(インパクトを見る練習)	PJ						
			長谷	並行陣に挑戦!!!	3						
			宇梶	ゲームに挑戦!!!	1						
			中山	ダブルスに勝つための戦術と実践練習	男性4・5						
5/23 (日)	㉖	15:00~ 17:00	長谷	並行陣に挑戦!!!	3						
			宇梶	ゲームに挑戦!!!	1						
			中山	ダブルスに勝つための戦術と実践練習	男性4・5						
			佐藤	並行陣の動き強化	3・4						

料金・定員・ポイント

①~⑥ 料金:	1,500円	定員:6名	1ポイント
⑦~⑩ 料金:	4,000円	定員:6名	2ポイント
PL 特別価格:	4,000円	定員:1名	2ポイント

サービス・リターン特訓会

5月3日(月)16:30~18:30
 担当コーチ:長谷・宇梶・神田・嶋根
 ・料金:4,000円 ・対象:フリー ・定員:12名 2ポイント

