

### 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	5/2 (日)	⑭	15:00 ~ 16:30	豊田	サーブ強化	フリー	
			吉原	女子シングルス	女性 3・4				長谷	高い打点のストローク	3	
			櫻井	サーブを安定させよう	2				伊藤	ネットプレー強化	PJ	
	②	16:30 ~ 18:00	豊田	リターンを安定させよう	4		⑮	16:30 ~ 18:00	吉原	大事なところで決める！ 攻めるボレー！	2・3	
			松本	ぐりぐりスピピンで安定感アップ	2・3				宇梶	スピンスーブ徹底強化！	フリー	
			櫻井	ローボレー練習！	3				伊藤	ストレート強化とクロス入の カウンター(シングルス)	男性 4・5	
③	18:00 ~ 19:30	田巻	フォアハンドストロークを極める。	3	⑯	18:00 ~ 19:30	宇梶	前を意識したシングルス	男性 4・5			
		松本	深〜く打つボレー練習！	3・4			長谷	ストロークを安定させよう	2			
		吉原	回転系サーブ	フリー			豊田	サーブ&ボレーからの並行陣	男性 6・7			
2時間レッスン												
4/30 (金)	④	9:00 ~ 10:30	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	5/1 (土)	⑰	9:00 ~ 11:00	中山	ダブルスに勝つための戦術 と実技練習	女性 4・5	
			吉原	攻め勝つ並行陣パターンを覚える！	4				長谷	サーブ&ボレーで並行陣	4	
			櫻井	クロスラリーを安定させよう！	2				櫻井	サーブスキップ！	女性3	
	⑤	10:30 ~ 12:00	中山	ボレーのお悩み解消します！	2・3		⑱	12:00 ~ 14:00	中山	シングルスに勝つための 戦術と実技練習	男性 4・5	
			松本	女性シングルス入門編	女性 2・3				佐藤	並行陣の動き強化	3・4	
			櫻井	並行陣練習(ロブ編)	女性 4・5				櫻井	並行陣の試合練習 ボレー編	女性 4・5	
	⑥	12:00 ~ 13:30	伊藤	速い展開を作ろう(シングル)	女性 4・5		⑲	15:00 ~ 17:00	伊藤	ラリー力強化！ (インパクトを見る練習)	PJ	
			松本	高い打点で打つサーブ練習	フリー				長谷	並行陣に挑戦！！！！	3	
			佐藤	フォアハンドストロークの回転	2・3				宇梶	ゲームに挑戦！！！！	1	
	⑦	13:30 ~ 15:00	櫻井	ローボレー練習	2		料金・定員・ポイント					
佐藤			深いボールを打たれた時の対応	2・3	①〜⑩ 料金: 3,500円 定員:6名 2ポイント							
吉原			決めきるスマッシュ&ハイボレー	3・4	⑪〜⑱ 料金: 4,000円 定員:6名 2ポイント							
吉原			(エースを取られないポジションと配 球)	3・4	PL 特別価格: 4,000円 定員:1名 2ポイント							
⑧	15:00 ~ 16:30	伊藤	ロブから攻める展開を作ろう (ダブルス)	女性 4・5	サービス・リターン特訓会							
		櫻井	バック・バック・バック	3	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							
⑨	16:30 ~ 18:00	松本	両手バックハンドストローク でスピンをかける。	2・3								
		伊藤	チャンスボールの強化	PJ								
⑩	9:00 ~ 10:30	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								
⑪	10:30 ~ 12:00	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								
⑫	12:00 ~ 13:30	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								
⑬	13:30 ~ 15:00	豊田	バックハンドスライス練習	3								
		吉原	女子ダブルスゲーム練習	女性 4以上								
			宇梶	ブロックリターン練習								3・4

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