

# 2019 春の特別レッスン&特別体験会

3月10日(日)

時間	Aコート	Bコート	Cコート	時間	Dコート
9:15 ～ 11:15	<b>ダブルスゲーム講座</b>	<b>サービス講座</b>	<b>ストローク講座</b>	9:00 ～ 9:45	<b>体験会</b>
	ネットプレイ編 ネットプレイを中心に 平行陣でのダブルス の練習をしていきます	相手が打ちにくくなる ように、ボールに 回転を掛けたサービ スを練習します。 サーブからのラリー やゲームもしてい きます！	下半身の使い方 でストロークはも っと、簡単に打 てる！基礎練習 と、ラリーをた くさんしましょう。		
コーチ	中川	佐藤	松本	10:30 ～ 11:15	<b>体験会</b>
レベル	上級	中級	初級		
定員	8名	8名	8名		
11:30 ～ 13:30	<b>サービス講座</b>	<b>ダブルスゲーム講座</b>	<b>ダブルスゲーム講座</b>	12:00 ～ 12:45	<b>体験会</b>
	サービスの「回内」を 意識して、サービ スを上げましょう！ サービスからネット ダッシュ。1stボレー の練習もしていきます	ストロークプレイ編 相手の状況(雁行 陣・平行陣)に応 じて使えるストロ ークの練習をして いきます。	手の頭を越えるロ ブを使ったゲーム 練習をしていき ます。相手の状 況を見ながらプ レイが出来るよ うに練習しまし ょう。		
コーチ	松本	中川	佐藤	10:30 ～ 11:15	<b>体験会</b>
レベル	上級	中級	初級		
定員	8名	8名	8名		
14:30 ～ 16:30	<b>コーチとダブルスしよう！(初級編)</b>		<b>ダブルス「初級」講座</b>	13:30 ～ 14:15	<b>体験会</b>
	一緒に守って、一緒に攻める！フォーメ ーションの確認とパターン練習。そして、ペア を組みかえながらゲームをたくさんしま す！		主に雁行陣でのダ ブルスの動きを練 習していきます。 基礎練習と、ラ リー練習もしてい きます。		
コーチ	松本		佐藤	15:00 ～ 15:45	<b>体験会</b>
レベル	初級		Jr-3・Jr選抜		
定員	7名		8名		
				10:30 ～ 11:15	<b>体験会</b>
コーチ	秋山				
レベル	はじめて(小学生)				
定員	6名				

## <特別レッスン参加料> ※税込

種別	通常料金	振替利用		ビジター
初級～ 上級	3,600円	平日	1,543円	4,320円
		ナイター、土・日	1,131円	
ジュニア	3,600円	Jr-3	1,440円	4,320円
		Jr選抜	1,409円	