

# 2019 金曜ゲーム強化レッスン

3月15日(金)		
時間	Aコート	Bコート
9:15 ↓ 11:15	<b>ゲームでのポジショニング練習</b> この状況の時にどこにいたらいいか？やどこに打ったらいいのか？などをシチュエーション毎に練習していきます！	
コーチ	小 野	
レベル	中 級	
定員	8名	
11:30 ↓ 13:30	<b>ネットプレー練習</b> ゲーム時の前衛の守備範囲を広げる練習をします！少し遠いボールや少し深いロブが取れるようになりましょう！	レンタルコート
コーチ	小 野	料金:540円/時
レベル	初 級	
定員	8名	
14:00 ↓ 15:00	<b>回転サーブ練習</b> コンチネンタルグリップで打つ回転系サーブ練習します。	レンタルコート
コーチ	小野	料金:540円/時
レベル	初級以上	
定員	4名	

3月29日(金)		
時間	Aコート	Bコート
9:15 ↓ 12:30 終了予定	<b>コーチとダブルスしよう！</b> ゲームを意識しての練習から、参加者の皆さんと、コーチが入っての4ゲーム先取のダブルスを行ないます。 ※対戦表に基づき、毎試合ごとにペアを組みかえていきます。	
コーチ	松 本	
レベル	初 級	
定員	7名	
13:00 ↓ 15:00	レンタルコート	<b>ネットプレイ講座</b> ボレー、スマッシュの練習と、平行陣VS雁行陣の練習まで。相手に前に詰められた時や、自分達が詰めた時の練習をしましょう。
コーチ	料金:540円/時	松 本
レベル		中 級
定員		8名

## <特別レッスン参加料> ※税込

種 別	通常料金	振替利用	ビクター
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	

## <レンタルコート使用料> ※税込

種 別	会員料金	時間
平日	540円	1時間