

2016年末キャンプ

2016年の締めくり!!年末キャンプです!!

打ち納めの為に、または試合前の調整の為に、参加しませんか??

2時間でも1日でもOKです!!...でも、1日の方がお得ですよ!!

このキャンプに参加して、コーチ達と2016年のフィナーレを飾りましょう!!!!

- 【日程】 平成28年12月29日(木)
- 【定員】 通常 1レッスン 8名 シングルス 1レッスン 6名
- 【時間】 通常・シングルス 8:30~16:00(各2時間)
- 【料金】 通常 1日(3レッスン) 10,000円+税(昼食付)
1レッスン 4,000円+税
シングルス 1日(3レッスン) 12,000円+税(昼食付)
1レッスン 5,000円+税
- 【申込】 フロントにて参加費を添えてお申し込み下さい
1日でのお申し込み優先 12/4(日)~12/28(水)
1レッスンでのお申し込み 12/15(木)~12/28(水)

《注意事項》

※当日の通常レッスンは全て休講となります。年末年始のスクールお休み期間は、12/29(木)~1/3(火)です。

※長時間なので体調管理に気を付けて下さい。飲み物・タオル・着替え・帽子・サングラス・首などを冷やせる物を持参して下さい。

※使用コートはオムニコートとハードコートです。シューズは両方ご用意下さい。

※担当コーチは場合によって変更することがあります。

※悪天候の場合は30分前決定となります。

※雨天の場合は中止です。レッスンの50%以上で成立です。

※中止またはキャンセルの場合、1日申込の方はスクールチケット5枚(シングルスは6枚)、1レッスン申込の方はスクールチケット2枚(シングルスは3枚)と換えさせていただきます。返金は致しかねますので、予めご了承下さい。

葉山テニスクラブ

申込用紙

※ご希望の箇所に○印を付けて下さい

参加	1日(通常)	不参加
	1日(シングルス)	
	1レッスン【 1時間目 2時間目 3時間目 】	

NO クラス 名前

タイムテーブル&メニュー

	初中・中級 【2UP基本練習】 担当:古谷	中・中上級 【2UP強化練習】 担当:鈴木	中上・上級 【2UP・4UP強化練習】 担当:峯	シングルス(6名定員) 【シングルス基礎・強化】 担当:猪熊
8:30 ~ 10:30	平行陣の基本 ■ファーストボレーの練習 動き方、返球率を上げる ■サービスライン付近での ボレー徹底練習 安定感のあるラリーをする ■スマッシュ練習 簡単なロブを攻撃する	平行陣の強化 ■平行陣で粘り強くラリー する スピンに対する返球 スライスに対する返球 ■サービスライン付近から の攻撃 浮いた球の攻撃 ■スマッシュ練習 コースの打ち分け精度を 磨く	平行陣の強化 ■アプローチショットからの 攻撃 球種・コースによって 相手の返球を予測する ■相手の厳しい返球を粘り 強くつなぐ ■サービスライン付近からの ミドルボレー・ハイボレーの 攻撃練習	試合 ■練習試合で シングルスカチェック!!!
11:00 ~ 13:00	平行陣に対する ストロークの返球 ■スピンドで足元に沈める 粘り強くラリーする ■スライスで足元に沈める 粘り強くラリーする ■ロブ練習 返球率を上げる 相手の陣形を崩す	平行陣に対する ストロークの配球・攻撃 ■足元とロブで崩す配球 ■センターを狙うところからの 攻撃パターン ■平行陣に対してアプローチ からネットプレーに出る	平行陣に対するディフェンス ■ストロークでの配球 足元・ロブを基本にラリー する ■アプローチショットに対する ストロークでの切り返し ■ボレーでの配球 ボレー勝負で粘り強く返球 する	ストローク基本練習& 変化をつける練習 ■トップスピン・スライス 基本ラリー ■球種を変える練習 ■コースを変える練習
お昼休憩 13:00~14:00				
14:00 ~ 16:00	試合 ■練習したことを 実践で試みましょう!!!	試合 ■練習したことを 実践で試みましょう!!!	試合 ■練習したことを 実践で試みましょう!!!	相手の攻撃に対する返球 ■トップスピンとスライスに 対する返球 ■ワイドに振られた時の 返球 ■相手がアプローチから ネットプレーに出てきた時の 返球