

☆ テーマ別レッスン開催 ☆

◇ 期日・内容 **2024年11月29日(金)**

テーマに沿った練習の中で、ゲームに必要な技術の習得を目指します！

※詳細は裏面

時間	Aコート	担当	Bコート	担当	Cコート	担当	定員
10:00 ～ 11:20	①ショット練習 球出し 初～中級	高木	②ショット練習 ラリー 初～上級	牛原・渡邊	③ショット練習 サーブ・レシーブ 初～上級	那須	12人 コー チク ラス
11:30 ～ 12:50	④陣形練習 雁行陣 初～中級	那須	⑤陣形練習 平行陣 中～上級	高木	⑥陣形練習 応用編 中～上級	牛原・渡邊	
13:40 ～ 15:00	⑦ゲーム実戦 初級 初級	高木	⑧ゲーム実戦 中級 中級	那須	⑨ゲーム実戦 上級 上級	渡邊	68名

※先着順の受付となります。定員になりましたら、キャンセル待ちで受け付けます。 ※最小催行人数 各3名
11月21日までにキャンセルが出た場合、メール又は電話で繰り上げ連絡いたします。

※担当コーチが変更になることがあります。

※初回募集はおひとり様1枠のみとなります。

※11/15(金)以降空きがあれば重複申し込みができます。

※11月21日までに最少催行人数の3名に達していないコースは開催いたしません。開催できない場合は参加費をご返金いたします。

- ◇ 会場 巣鴨スポーツセンター 2階体育館
- ◇ 対象 三菱養和テニススクール成人会員(初心者クラスの方を除く)
- ◇ 参加費 **2,750円** ★キャンセル料 支払い後又は11月21日(木)20:30より全額
- ◇ その他 ①お申込みは、三菱養和会【YOWA MEMBER】からとなります。

初めてご利用の方は、初期登録が必要となります。

②申込レベルは現在受講しているレベルでお願いします。

③進級をしたが現在待機クラスがあり複数レベルに在籍する方は上のレベルが個人のレベルになります。

④当日はセルフチェックインが出来ません。ロッカー受付スタッフに会員証をお渡しください。

申込はPC スマホ から！！

PC・スマホから
簡単申込!



三菱養和会HP【YOWA MEMBER】
からお申込みいただけます。
*初めてご利用の方は初期登録が必要となります。

参加費お支払!

※会員証をご持参下さい



下記期間に、会員証をご持参の上
本館1階総合受付に設置の自動精
算機(ATM)にて、参加費をお支払い
ください。



↑
【YOWA MEMBER】へは、
こちらのQRコードから
リンクできます。

◇申込期間

初回募集 11月8日(金) 9:30～
11月14日(木) 20:30

追加募集 11月15日(金)9:30～
11月21(木) 20:30

◇支払期間

11月8日(金)～11月22日(金)
【受付時間】

平日10:00-19:00、土10:00-18:30、日祝10:00-16:30

*平日12:30-13:30は受付が昼休みのためATM支払いのみとなります。

※期限までに必ずお支払いをお願いします。

キャンセルされる場合はご連絡ください

<キャンセル> 申込期間中のキャンセルは、インターネット【YOWA MEMBER】よりお受けいたします。

支払い後又は11/21(木)20:30以降の返金は致しかねますのでご了承ください。

◇ お問合せ TEL03-3917-1693(テニスコーチ室)
TEL03-3917-1231(総合受付)

11/29(金) テーマ別レッスン詳細

時間	コート	A	B	C
10:00 ～ 11:20	テーマ 詳細	①ショット練習 球出し 球出しによるショット練習をします。体とラケットの使い方を確認しながら基本的なショットの安定性を高めましょう。	②ショット練習 ラリー 対人でのラリー練習で安定してショットが打てるように練習します。球出しとは違った生きた球を返球する技術と応用力を高めましょう。	③ショット練習 サーブ・レシーブ サーブ・リターンのラケットや体の使い方を中心に練習します。練習機会の少ないショットをこの機会に練習しましょう
	担当	高木	牛原・渡邊	那須
	募集レベル	初～中級	初～上級	初～上級
	定員	6名	8名	6名
11:30 ～ 12:50	テーマ 詳細	④陣形練習 雁行陣 ダブルスの展開練習 雁行陣編 雁行陣でのポジショニング・動きや考え方などを練習します 雁行陣の動きや戦い方を向上させます	⑤陣形練習 平行陣 ダブルスの展開練習 平行陣編 平行陣でのポジショニング・動きや考え方などを練習します 平行陣の動きや戦い方を向上させます	⑥陣形練習 応用編 雁行から平行、平行から雁行やロブケアからのチェンジなど実際に起こる展開の練習をしていきます。
	担当	那須	高木	牛原・渡邊
	募集レベル	初～中級	中～上級	中～上級
	定員	6名	6名	8名
13:40 ～ 15:00	テーマ 詳細	⑦ゲーム実戦 初級 ゲームを実際に行いながらポジションや考え方など意識する点を踏まえて練習をします	⑧ゲーム実戦 中級 ゲームを実際に行いながらポジションや考え方など意識する点を踏まえて練習をします	⑨ゲーム実戦 上級 ゲームを実際に行いながらポジションや考え方など意識する点を踏まえて練習をします
	担当	高木	那須	渡邊
	募集レベル	初級	中級	上級
	定員	6名	6名	6名