2013年　6・7月度　【目的別レッスン】

5名定員の【テーマを絞った集中レッスン】です。ウィークポイントの克服に！！　　得意ショットを磨くなど上達へのチャレンジにご利用下さい。

	火曜日（平日昼間）	火曜日（ナイター）	土曜日（土日昼間）
6月度	11:00～11:45 基本 バックハンドストローク 久保	19:30～20:15 応用 サーブ。リターン 久保	15:10～15:55 基本 ラリーいっぱい 久保
	11:45～12:30 Wゲーム形式基本 雁行陣ポーチの動き 久保	20:15～21:00 基本 ラリーいっぱい 久保	15:55～16:40 Wゲーム形式応用 ネットプレー 久保
7月度	11:00～11:45 応用 アプローチショット→ボレー 久保	19:30～20:15 基本 バックハンドストローク 久保	15:10～15:55 Wゲーム形式基本 ロブの対処 久保
	11:45～12:30 Wゲーム形式応用 平行陣での攻撃 久保	20:15～21:00 Wゲーム形式基本 雁行陣ポーチの動き 久保	15:55～16:40 Wゲーム形式応用 平行陣への対処 久保

■レッスン前日までご予約下さい。
（当日のキャンセルはできます。）

■受講人数によってレッスン時間が変更になります
1名受講の場合：20分
2名受講の場合：30分
3名以上受講の場合：45分

対象	種別	料金
スクール生 会員	平日昼間	1，600円
	土日昼間	1，900円
	ナイター	2，000円

夏バテ防止のためには プラスワンレッスンがおススメ！！

健

テニスは有酸素系運動なので、運動して汗をかく事によって血液の循環をよくします。
約４８～７２時間体を休ませた後、再び運動して体を動かすことが大変身体に良いとされています。

上

４８時間以内に同じ筋肉に負担をかけるとその感覚、動きは忘れにくくなり、効率よく上達できます。

城北グリーンテニスクラブ