

上達応援レッスン!

	5/29(水)	5/30(木)	
9:00			9:00
	⑤ 入門(河瀬)	⑤ 入門(田倉)	
10:00	① 徹底フォアハンドストローク 初級(村上) 中級(河瀬) 中級(佐藤)	① ネットプレー左右のショット 中級(村上) 中上級(田倉)	10:00
11:30	① 徹底バックハンドストローク 中級(村上) 中級(河瀬) 中上級(佐藤)	① 徹底ネットプレー基本 初級(村上) 中級(田倉)	11:30
13:00			13:00
	⑤ 入門(村上)	⑤ 入門(村上)	
14:00	③ 徹底ラリー&ゲームレッスン 初級・中級 / 2面24人(佐藤)	③ 徹底ラリー&ゲームレッスン 中級・中上級 / 2面24人(出口)	14:00
15:30			15:30
16:00	⑥ キックひたすら球出し基礎練習 K1, K2, K3(佐藤)	⑥ キックひたすら球出し基礎練習 K1, K2, K3(牧子)	16:00
17:00	⑧ ジュニア球出し基礎練習J1~J3 ストローク、ボレー、サーブ(佐藤・御子柴)	⑦ ジュニア球出し基礎練習J1~J3 ストローク、ボレー、サーブ(牧子)	17:00
18:30			18:30
20:00	⑨ ジュニア4・5 (御子柴) ② 安定ストローク 中級(佐藤)	④ 徹底ラリー&ゲームレッスン 初級・中級 / 2面24人(牧子)	20:00
21:30	② ネットプレー前後のショット 中級(御子柴) 中上級(佐藤)	④ 徹底ラリー&ゲームレッスン 中級・中上級 / 2面24人(牧子)	21:30

受付開始日: 5月15日

大正セントラルテニスクラブ新宿



03-3320-8631