

自慢の2時間クラス！！のご案内

フレイ

応用

トーナメント

たっぷり120分、満足度も120%

◎レッスンスケジュール(モデルケース)

0分 ~ 15分	体操・ウォームアップ(15分間)
~ 80分	基本練習&ラリー(65分間)
~ 120分	ゲーム形式(40分間)

休憩
もあります。

体操・ウォームアップ

ストレッチで身体を十分にほぐした後に、グラウンドストローク・ボレー・スマッシュをドリル練習でおこないます。

基本練習&ラリー

お伝えしたい基本は唯1つ！人間の動きの仕組み(骨格・筋肉)に合わせたフォーム！！

難しく考えないで下さい。要するに、怪我をしにくい・少ない力で気持ちよくボールが飛ぶフォームです。

ラリー練習では、ロングラリー、サーブ&リターンを入れたクロスラリー、ボレー&ストローク、ボレー・スマッシュ&ストロークetc実戦に即したラリーを行ないます。

ゲーム形式

120分レッスンだからこそ、40分間のゲーム練習！どこを狙うの？ポジションは？ いろんなパターンを練習します。楽しくテニスをしたい方、強くなりたい方、どちらのご要望にもお応えできる内容です。

◎担当コーチ

経験豊富な社員コーチが担当いたします。

追記：全然しんどくはありません。
あっという間の楽しい2時間です。

