2月11日（日・祝）詳細・内容 ショット・テーマ別レッスン

① フットワークを覚えてラリーをしよう！
ボールへ近づくときやボールを打った後のフットワークを覚えてラリーに挑戦します。 ラリーはここでレベルUP！！

② ストローク集中レッスン
球出しなどでストロークの基本をしっかりレッスン！フォームをきれいにしてナイス SHOT をたくさん打てるようになろう！

③ 進級応援レッスン！ Jr3 に上がりたい子集まれ！
Jr3 に進級したい子対象のレッスンになります。 グリーンボールでラリーが続くようにコツをおぼえましょう！

④ 鬼の無限球出し！
フォア・バックの基本的なストローク、 ボレーやスマッシュなどの球出しをひたすらします。 数多く打ってスキルアップしよう！

⑤ ストローク練習とストロークからの試合
テニスはストロークが大事。 ストロークが上手くなりたい、 試合をたくさんしたいという人は是非ここへ！

⑥ フットワーク強化練習
足の使い方が良くなれば自然と上手に打てるボールも増えます。 今回は足を中心に Enjoy　Tennis！

⑦ ひたすらラリー
とにかくストロークがしたい！汗をかきたい！
そんなあなたのリクエストにお応えします！

⑧ 正面ボレーの対処法
ボールが正面に来た時、 慌ててしまう事はありませんか？
正面ボレーの対処法を球出しと実践を通して練習していきます。

⑨ ボレーを覚えて、 ダブルスに挑戦！
ボレーやポーチボレーを覚えて、 雁行陣から始まるダブルスに挑戦。 ボレーで決める楽しみを覚えましょう！

⑩ バックハンドストロークが上手くなる時間
片手 or 両手のバックハンドが苦手なアナタ！実は基本を覚えればすごく簡単です。1 からみっちりバックハンドをご指導致します。

⑪ ひたすらボレー＆ストローク
今年こそボレーが上手くなりたい！なら、 ひたすらボレーをやりましょう。 松﨑が倒れるまでストロークで相手します。

⑫ サーブ＆リターン　特別強化練習
テニスのゲームのスタート、 サーブ＆リターン。 これが安定すれば試合にも勝ちやすい！？とことんサーブ＆リターンです。

⑬ 打点に上手く入る　フットワーク講座
球出しでは打てるけどラリーでミスが出てしまう…。 それはボールへの近づき方が原因かも！？ここではボールへの近づき方を練習できます！

⑭ 相手が並行陣に来た時　自分が並行陣になった時
並行陣に来られた時や並行陣になった時に落ち着いてプレーできていますか？ここで伝授するコツを覚えればもう大丈夫！

⑮ スマッシュとバックハイボレー
高いボールがアナタの右に上がっても左に上がっても
もう大丈夫。 ここで対ロブに対しての特訓をします！

⑯ ノー休憩ラリー
その名の通りコーチも入って 50 分間ノンストップでラリーします。
ひたすら打ちたい方、 激しいのが好きな方お待ちしてます

⑰ きれいなフォームを手に入れよう
見ていてきれいなフォームであれば飛んでいくボールの質が良い！！
テイクバック （最初） からフォロースルー （最後） まで全部やります！

⑱ ボールに回転をかけよう！スピン講座
ボールに回転がかかるとどうなるか？ここではボールに回転をかける練習をします。 目指せ！スピンマスター！

⑲ 進級応援レッスン！ Jr3 に上がりたい子集まれ！
Jr3 に進級したい子対象のレッスンになります。 グリーンボールでラリーが続くようにコツをおぼえましょう！

⑳ ストロークでねらった所に打とう！
どんどん球出しをしてストロークのコントロールを上げます。
どうやったらねらった所に打てるか？気になる方は是非ここへ！

㉑ 苦手克服！バックハンドストローク
ついつい苦手意識が強く、 フォアハンドストロークに逃げがちなアナタ！疲れず、 楽に打てるバックを伝授します。

㉒ スライスの極意
滞空時間が長いので体勢を立て直したり、 バウンドが低いので相手の攻撃を封じたりできる万能ショットです。 是非ここでマスターしましょう！

㉓ ボレーにチャレンジ！
楽しいのはストロークだけでは無い！ここではノーバウンドでボールを打つボレーを練習します！目指せボレーヤー！

㉔ 1UP！サーブ強化塾
「セカンドサーブを強化したい」、「ファーストの速度を上げたい」
そんな希望に全力にお応えします！球種・球速のレベル UP を目指そう！

㉕ とことんゲーム！<セルフジャッジえを覚える>
どんどん試合をしていきます。 楽しみながら、 相手と自分のボールがインかアウトかを判断してカウントの仕方も覚えよう！

㉖ サーブ練習とサーブからの試合
テニスはサーブからが基本。 サーブが上手くなりたい、
試合をたくさんしたいという人は是非ここへ！

㉗ 股抜きショットとジャックナイフ
できなくても試合に支障はないけど、できたら楽しいし格好いい！？
ジャックナイフや股抜きショットをボール出しで段階的に練習します。

㉘ アングルショットの極意
ストロークで相手をサイドに走らせ、 ペアに決めさせる技術を伝授します。 ここで 「角度をつけるショット」 を練習しましょう！

㉙ とことんダブルス<チェンジを覚えよう>
「チェンジ！」 と良く言われるけどどこに行ったらいいか分からない…。
そもそも「チェンジって何？」という方、チェンジのイロハをお伝えします。

㉚ ダブルスの基礎　雁行陣
１人前、 １人後ろの形でのダブルスです。 前は攻撃、
後ろは守備。 ポジションを中心にダブルス練習！

㉛ シングルス　基本の戦術
シングルスに挑戦したいけど、最終的にどうやってポイントを取ればよいのか？ここで基本となる配球や考え方を覚えましょう！

㉜ 女子ダブルス練習会
雁行陣での戦い方、相手が並行陣のときはどこを狙うのか？
配球をパターンで覚えて試合で使えるようになりましょう！

㉝ サービスダッシュと並行陣
並行陣が苦手！大歓迎です。サーブ＆ボレーから
攻撃的な並行陣でポイントを取りましょう！！

㉞ 炎の体育会レッスン
癒しの男、折笠と熱い男細川のコラボレッスン！ダブルスの動き方や立ち位置、配球などを優しく時に熱くレクチャーします！