

【1日目】

「サーブとストローク」 をしてみよう♪

<練習内容>

- ・サーブ
- ・ストローク
- ・ラリー&ゲーム
- ・リズムトレーニング

【2日目】

「ネットプレー」 をしてみよう♪

<練習内容>

- ・ボレー
- ・スマッシュ
- ・ラリー&ゲーム
- ・バランストレーニング

【3日目】

ルールを覚えて「試合」 をしてみよう♪

<練習内容>

- ・1,2日目の復習
- ・ルールとマナー
- ・試合

担 当：(火)宮川コーチ (水)相馬コーチ (木)相原コーチ

持ち物：ラケット（お持ちでない方には無料にてお貸しいたします）

テニスシューズ（運動靴でも大丈夫です）

飲み物、タオル、帽子、着替え、暑さ対策グッズ

参加賞：つめたいこんにゃくゼリー→みんなで食べよう！

ぷっくりシール→出席カードに貼ろう！

申 込：お電話にてお申し込みください

大変な人気が予想されます！

お申込みはお早めに！！

Sports & Culture



Tsukada Planning

お申込お問合せ

テニススクエア富士見台

TEL：03-3990-1024