

# ショートプログラムテーマ

74期  
11月・12月

	A(月)	B(火)	C(水)	D(木)	E(金)	F(土)	G(日)
サーブフリーコート①		9:00~9:20		9:00~9:20		7:40~8:00	7:30~7:50
プログラム①			11:00~11:40 とどめの一発 シングルの決め球練習 大松	11:00~11:40 ストローク ネットプレー 前後左右の動き 松島	11:00~11:40 ストローク ネットプレー 基本の球出し 広末		7:50~8:30 ロブとスマッシュ 広末
プログラム②			11:45~12:25 シングルのポイント パターン練習 大松	11:45~12:25 ラリー&ゲーム 松島	11:45~12:25 ダブルス練習 広末		8:35~9:15 フォーメーション &ゲーム 広末
サーブフリーコート②		12:40~13:20	12:40~13:20	12:40~13:00	12:40~13:20		
プログラム③		20:10~20:50 体力作り!フット ワーク強化 八木澤			20:10~20:50 各ショット 基本の動き 山岸	17:15~17:55 ひたすら球出し 山岸	
サーブフリーコート③		20:50~21:30		20:10~20:50	20:50~21:30		



平日昼



初中級以上

○定員

プログラム：8名 \*要予約

サーブフリーコート：10名程度 \*予約不要

プログラムをキャンセルされる場合には1時間前にご連絡下さい。

(朝1番のプログラムの場合は、30分前にご連絡下さい)

★予約のキャンセルはサービスエースでも可能です。ぜひご利用下さい。(締切は1時間前となります)

プログラムの内容は、期の途中で変更となる場合がございます。スクール内の掲示板やホームページでご確認下さい。



南町田

インターナショナルテニスカレッジ

