

ショートプログラムテーマ

76期
3月・4月

	A(月)	B(火)	C(水)	D(木)	E(金)	F(土)	G(日)
サブフリーコート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 奇数週 決め球球出し 偶数週 ラリー 大松	11:00~11:40 ストローク・ネットプレー いろいろな動き 松島	11:00~11:40 奇数週 ポレー 偶数週 ストローク 広末		7:50~8:30 つなぐポレー 広末
プログラム②			11:45~12:25 シングルス 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 基本的なストローク とフットワーク 細野レ			20:10~20:50 体力作り!フットワーク強化 八木澤	17:15~17:55 ひたすら球出し練習 長田	
サブフリーコート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

