

# ショートプログラムテーマ

80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<br>チャンスボール球出し<br>大松 | 11:00~11:40<br>球出し前後左右色々な動き(ストローク・ネットプレー)<br>松島 | 11:00~11:40<br>奇数週 ポレー<br>偶数週 ストローク<br>広末 |                                         | 7:50~8:30<br>ネットプレー<br>前後の動き<br>広末  |
| プログラム②     |      |                                | 11:45~12:25<br>シングルスポイント<br>大松  | 11:45~12:25<br>ラリー&ゲーム<br>松島                    | 11:45~12:25<br>ダブルス フォー<br>メーション<br>広末    |                                         | 8:35~9:15<br>フォーメーション<br>&ゲーム<br>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<br>サーブ&リターン<br>細野レ |                                 |                                                 | 20:10~20:50<br>サーブ&ボレー<br>八木澤             | 17:15~17:55<br>極!!とことん ス<br>トローク<br>齋藤菜 |                                     |
| サーブフリーコート③ |      | 20:50~21:20                    |                                 | 20:10~20:50                                     | 20:50~21:20                               |                                         |                                     |

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

