

3月テーマレッスン

3月テーマレッスン																
3月30日 (水)												3月31日 (木)				
時間	内容	対象	●	コーチ	受講料	定員	時間	内容	対象	●	コーチ	受講料	定員			
9:30 ～ 10:10	ストロークのグリップを見直してみませんか？スタンスも含め練習していきます。	フリー	●	柏原	1,265	6	9:30 ～ 10:15	【リズムの感度を上げよう】運動にはリズムが不可欠です。音に合わせて体を動かそう！	フリー	●	赤松 柏原	1,650	8			
10:25 ～ 11:05	【ボレー練習】 ローボレーとハイボレー					6	10:30 ～ 11:15	【ストローク練習】 ご自身の携帯でフォームをチェックしましょう！				2,000	6			
11:20 ～ 12:00	【ラリー練習】 ストローク対ストローク					6	11:30 ～ 12:15	【ボレー・スマッシュ練習】 ご自身の携帯でフォームをチェックしましょう！				2,000	6			
12:50 ～ 13:30	【サービス練習】 スライス・スピンの					8	13:00 ～ 13:45	【フォーメーション練習】 雁行陣×雁行陣 ◆前衛の動き				2,000	8			
13:45 ～ 14:25	【ラリー練習】 ボレー対ストローク					6	14:00 ～ 14:45	【サービス練習】 スライス・スピン				1,650	8			
14:40 ～ 15:20	【ラリー練習】 つなぎのボールを強化しよう	J3以上	6	15:00 ～ 15:45	【ラリー練習】 ストローク対ストローク ボレー対ストローク	8										
15:35 ～ 16:15	【3本目練習】 サービスゲームからの展開				6											
14:45 ～ 15:15	プライベートレッスン	フリー	●	赤松	2,200	1	<p>※当日コーチスタッフのみとなりますので、28日までに入金をお願い致します。</p> <p>※当日キャンセルは返金致し兼ねますので予めご了承ください。</p> <p>※フリーはビジターの方も参加可となります。(+200円)</p> <p>※キャンセル待ちをされている方へのご連絡は、28日：20:00までとさせていただきます。</p> <p>※プライベートレッスンは、申込時に希望をお伝えください。 (例：フォアハンドストロークの安定)</p> <p>※1人1回までの申し込みとなります。</p> <p>※振替やチケットなどのご利用も可能です。 (プライベートレッスンは使用できません)</p> <p>※差額の返金はできません。</p>									
15:30 ～ 16:00						1										
16:15 ～ 16:45						1										
16:45 ～ 17:00						1										
17:30 ～ 18:40	フリー	●			1,265	8										
19:35 ～ 20:15						【サービス練習】 スライス・スピン	6									
20:30 ～ 21:10	【ストローク練習】 スウィングのタイミングを意識して振らしましょう。					6										