フレックス特別テーマレッスン

時間	10月29日(木)	10月30日(金)	時間	10月31日(土)
9:30 ～ 11:00	「女子ダブルス練習会」 初中以上 大菊C・國吉C ボレー対ストロークでの足元に沈める、 ロブで体勢を崩す。 ラリー練習をした後は、コーチも1ヶ所に 入り、ゲーム練習を行っていきます。 使用コート　2面 定員　10名 参加費　3,240円	「徹底バックハンドストローク」 初中・中　　大菊C コツは脱力です。脱力をすることで ボールが飛びやすくなります。 徹底的に反復しましょう！ 定員　6名 参加費　2,200円	9:00 ～ 10:30	「サーブ練習」 レベル問わず　國吉C カメラを使用してフォームチェックします！ イメージ通りの体の動きが出来ているか チェックしてみよう！ 「ボレー練習」 初・初中　　大菊C グリップの持ち方から、フットワークの 基礎を練習します！これでボレーが楽に なること間違いなし！？ 定員　各6名 参加費　2,200円
11:00 ～ 12:30	「アングルボレー」 初中級以上　大菊C ネットプレーでのオシャレな決め方！ 強く打つだけではなく技有りのプレー でボレーを決めたい方は是非！！ 定員　6名 参加費　2,200円	「クロスラリー」 初中・中　大菊C ゲームの基本となるクロスラリー。 センター、ワイドのコントロール力を付けて 相手を走らせオープンコートを自分で作って 決めるパターン練習をします。 定員　6名 参加費　2,200円	10:30 ～ 12:00	「ストローク(スライス編)」初中・中　國吉C 守りのショットといえばこれ！！ 鉄壁のディフェンスを身に付けよう！ 「サービスダッシュ」中・中上　大菊C サービスダッシュに大切なフットワーク、 ファーストボレーの練習をします！ 定員　各6名 参加費　2,200円
	*10／9(金)より受付開始！！ たくさんのお申込みお待ちしています！		17:00 集合	フレックスカップ 男子ダブルス大会 17:00　集合・開始 参加費　5,400円 レベル　フリー