



マンスリーMake Upプログラム



ちょっと変わったテーマレッスンです。
 『とりあえずやっとう』の方から『とことんやりこむ』方まで充実の1時間を提供します。
 レベル設定ありませんのでどなた様にも参加していただけます。
 そしてなんと！世界最高レベルの指導と生情報をビジター様にも提供します。



9月のマンスリー^{メイクアップ}Make Upプログラム

時間/曜日	月	火	水	金		土
10:00 ∩ 11:00	生きたボールで!! レシーブ特訓 担当コーチ:小池	しっかり入る!! セカンドサーブ 担当コーチ:小池		低く、長く バックハンドスライス 担当コーチ:小池	12:30 ∩ 13:30	コーチとガチンコ! ラリー&ゲーム 担当コーチ:川崎
11:30 ∩ 12:30	基本が一番! 数打ち 球出しストローク 担当コーチ:川崎		ネットマンには負けたくない! ストローク徹底練習 担当コーチ:川崎		15:00 ∩ 16:00	ちゃんとシングルスを教えます シングルス入門 担当コーチ:川崎
13:00 ∩ 14:00		基本が一番! 数打ち 13:30 ∩ 球出しボレー 14:30 担当コーチ:小池	パウンドの伸びに拘って 球出しストローク 担当コーチ:川崎		<p>回数券がお得♪</p> <p>↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>料金 (1回60分) </p> <p>※黄色のプログラムは お一人の場合30分</p> <p>会員回数券払い 2,160円</p> <p>会員現金払い 2,380円</p> <p>ビジター現金払い 2,480円</p> </div>	
20:00 ∩ 21:00		ダブルスのパターンの徹底 アプローチ・ボレー・スマッシュ 担当コーチ:川崎				

青色はコーチのフィード(球出し)で行います。

黄色はコーチがヒッティングベースで行います。



お申し込みは...河内庭球倶楽部

☎072-361-1868

