

# 1月の少人数特別レッスン

## 特徴

- ①教室の定員が少ないので、コーチと打てる時間が長い
- ②テーマが決まっているので、目的に合わせたレッスンが受けられる

プリントNo.4

日付	コーチ	時間	テーマ
9日(火)	呂	13:00~14:00	横回転をサーブを自分の得意なレシーブで返そう
15日(月)	呂	14:50~15:50	各人のレベルに合わせた基本練習・応用練習
16日(火)	呂	13:00~14:00	ツッツキをプッシュする
18日(木)	富樫	12:00~13:00	ツブ高練習会
22日(月)	樋口	14:50~15:50	ツッツキをドライブ(バックハンド)
23日(火)	呂	13:00~14:00	下回転サーブを切る練習
29日(月)	呂	14:50~15:50	切り返しと左右のフットワーク練習
30日(火)	呂	13:00~14:00	両ハンドの切り替え練習

※富樫コーチのツブ高練習会では”粒高を使う””粒高に対処する”の両方を練習できます。  
※テーマはホームページ上でもご覧いただけます



参加費 メンバー¥1944 教室会員¥2160  
定員 3名  
申込み12月20日(土)10:00より受け付け致します  
☎ 0422-49-8629 アイティーエス三鷹  
<http://www.its-mitaka.co.jp>

