

**硬式**

# 南市川テニスガーデン スクール休講日 特別レッスン

**‘25年12月28日(日)～’26年1月4日(日)****12月28日(日)**

No	レッスン名称・時間	テーマ	レベル	コーチ	通常料金	振替差額	定員	コート
1	ダブルスゲーム会 8:30～11:30	アップ+ゲーム会で3時間 チャレンジャー募集中 (2面展開)	5・6	荒井・小関	2,750円		10	B・C
2	1・5Hレッスン 11:30～13:00	ボレーのタッチ練習 ドロップボレーに挑戦	3	斉藤	2,500円	750円	7	B
3	1・5Hレッスン 11:30～13:00	ストロークラリーを安定させよう ～足でリズムとタイミングをとろう～	1・2	小渕	2,500円	750円	7	C
4	1・5Hレッスン 13:00～14:30	並行陣VS雁行陣 足元に来る球をねばりきろう	4	斉藤	2,500円	750円	7	B
5	1・5Hレッスン 13:00～14:30	サーブ90分集中練習 ～回転&球威の両立～	3～5	小渕	2,500円	750円	7	C
6	1・5Hレッスン 14:30～16:00	シングルス初心者の為の 基本練習!	S3	斉藤	2,500円	750円	6	B
7	1・5Hレッスン 14:30～16:00	深いボールはライジングで 返球しよう	S5	荒井	2,500円	750円	6	C
8	1・5Hレッスン 16:00～17:30	ネットプレー強化&ゲーム練習 ～詰めボレー&スマッシュ～	5	小渕	2,500円	750円	7	B
9	1・5Hレッスン 16:00～17:30	ネットへ出る場合の基本論 注意すべき点と狙い所	S4	小関	2,500円	750円	6	C

**12月29日(月)**

No	レッスン名称・時間	テーマ	レベル	コーチ	通常料金	振替差額	定員	コート
10	1・5Hレッスン 9:00～10:30	バックハンドストロークを強化する	2・3	上与那原	2,500円	750円	7	C
11	2Hレッスン+ゲーム会 10:00～13:00	基礎練習 ～身体の使い方を見直しましょう～	3・4	小渕	4,250円	2,350円	6	B
12	1・5Hレッスン 10:30～12:00	シングルのネットプレー	S4	上与那原	2,500円	750円	6	C
13	1時間プライベートレッスン 12:00～13:00	お好きなテーマを担当コーチに お伝えください。	フリー	上与那原	5,500円		1	C
14	1時間プライベートレッスン 13:00～14:00	お好きなテーマを担当コーチに お伝えください。	フリー	小渕	5,500円		1	B
15	2Hレッスン 14:00～16:00	～打ち納め!～ 年末ポーチ祭り!	3	甲斐	3,300円	1,500円	7	B
16	1時間プライベートレッスン 16:00～17:00	お好きなテーマを担当コーチに お伝えください。	フリー	荒井	5,500円		1	C
17	2Hレッスン 18:00～20:00	ロブの精度をアップと ロブ処理練習	5	荒井	3,300円	1,500円	7	B
18	シングルスゲーム会 20:00～23:00	アップ+ゲーム会で3時間 チャレンジャー募集中 (2面展開)	S5・6	荒井	3,850円		5	B・C

# 硬式

12月30日(火)

No	レッスン名称・時間	テーマ	レベル	コーチ	通常料金	振替差額	定員	コート
19	ダブルスゲーム会 9:00～12:00	アップ+ゲーム会で3時間 チャレンジャー募集中 (2面展開)	4・5	榎本・甲斐	2,750円		10	B・C
20	1・5Hレッスン 12:00～13:30	チャンスボレーを 相手の足元に沈める練習	3	木皿	2,500円	750円	7	B
21	1・5Hレッスン 13:30～15:00	並行陣vs雁行陣の形式練習	4	木皿	2,500円	750円	7	B
22	1時間プライベートレッスン 15:00～16:00	お好きなテーマを担当コーチに お伝えください。	フリー	小淵	5,500円		1	B
23	1・5Hレッスン 18:00～19:30	シングルス初心者の為の 基本練習!	S3	甲斐	2,500円	750円	6	A
24	1・5Hレッスン 18:00～19:30	サーブ&リターン集中練習 ～苦手克服は今年のうちに～	4・5	小淵	2,500円	750円	7	B
25	シングルスゲーム会 19:30～22:30	アップ+ゲーム会で3時間 チャレンジャー募集中 (2面展開)	S4・5	小淵・甲斐	3,850円		5	A・B

12月31日(水)

No	レッスン名称・時間	テーマ	レベル	コーチ	通常料金	振替差額	定員	コート
26	1・5Hレッスン 9:00～10:30	並行陣VS並行陣 足元に沈むボレーの確認	5	斉藤	2,500円	750円	7	B
27	2Hレッスン+ゲーム会 9:00～12:00	2025年打ち納め ～基礎練習&ゲーム練習～	2・3	小淵	4,250円	2,350円	6	C
28	1・5Hレッスン 10:30～12:00	試合想定 自分から先に自滅しない練習	S4	斉藤	2,500円	750円	6	B
29	1・5Hレッスン 12:00～13:30	雁行陣でポーチボレーの レベルアップ	4	荒井	2,500円	750円	7	A
30	1・5Hレッスン 12:00～13:30	球出しラリー練習 フォアストロークの強化	S3	斉藤	2,500円	750円	6	B
31	1・5Hレッスン 12:00～13:30	勝ちパターンを作ろう ～フォアクロスからオープンコートへ攻撃～	S4	小淵	2,500円	750円	6	C
32	1・5Hレッスン 13:30～15:00	並行陣VS雁行陣 動きの確認をしよう	4・5	荒井	2,500円	750円	7	A
33	シングルスゲーム会 13:30～16:30	アップ+ゲーム会で3時間 チャレンジャー募集中 (2面展開)	S5・6	福垣	3,850円		5	B・C
34	1・5Hレッスン 15:00～16:30	並行陣VS並行陣 ロブボレーを習得しよう	5	荒井	2,500円	750円	7	A

# 硬式

※1月1日(木・祝)の元日は休館日の為、無し

## 1月 2日(金)

No	レッスン名称・時間	テーマ	レベル	コーチ	通常料金	振替差額	定員	コート
35	1・5Hレッスン 9:00～10:30	チャンスボールは コントロールが大事	4	荒井	2,500円	750円	7	B
36	1・5Hレッスン 9:00～10:30	実戦練習！ポイント・ゲーム	S5	福垣	2,500円	750円	6	C
37	1・5Hレッスン 10:30～12:00	守り攻めと守りの 判断を正確にしよう	S4	荒井	2,500円	750円	6	B
38	1・5Hレッスン 10:30～12:00	ポレー・スマッシュカアップ！ ネットプレーに自信をつけよう！	5	福垣	2,500円	750円	7	C
39	1・5Hレッスン 12:00～13:30	実戦形式練習 試合の中で自分の得意・苦手を知ろう	1・2	斉藤	2,500円	750円	7	C
40	2Hレッスン 13:00～15:00	スライスをマスターしよう！ &サーブとりターン	5	福垣	3,300円	1,500円	7	A
41	1・5Hレッスン 13:30～15:00	雁行陣練習 ラリー中、自分からボールを動かそう	3	斉藤	2,500円	750円	7	C

## 1月 3日(土)

No	レッスン名称・時間	テーマ	レベル	コーチ	通常料金	振替差額	定員	コート
42	1・5Hレッスン 8:30～10:00	攻めろ！！ 相手の時間を奪う配球	S4	甲斐	2,500円	750円	6	B
43	1・5Hレッスン 8:30～10:00	みっちり基礎練習！ 球出し練習&ラリー・ボレスト	S5	福垣	2,500円	750円	6	C
44	1・5Hレッスン 10:00～11:30	ダブルスに必要なショットと 並行陣にチャレンジ！	3	金谷	2,500円	750円	7	A
45	1・5Hレッスン 10:00～11:30	基礎を固めろ！ 球出し&ラリー	1・2	甲斐	2,500円	750円	7	B
46	1・5Hレッスン 10:00～11:30	ネットプレーvsパッシング	S5	福垣	2,500円	750円	6	C
47	2Hレッスン+ゲーム会 10:00～13:00	色んな展開でのポジショニングの 確認をしよう	5・6	荒井	4,250円	2,350円	6	E
48	1・5Hレッスン 11:30～13:00	ダブルスに必要なショットと 雁行陣のポジション！	4	金谷	2,500円	750円	7	A
49	1・5Hレッスン 11:30～13:00	実戦練習！ポイント・ゲーム	5	福垣	2,500円	750円	7	C
50	1・5Hレッスン 13:00～14:30	積極的にポーチに出る練習！	2・3	甲斐	2,500円	750円	7	C
51	1・5Hレッスン 14:30～16:00	～新春～ 球出し祭り！&ゲーム	S3	甲斐	2,500円	750円	6	C

# 硬式

1月4日(日)

No	レッスン名称・時間	テーマ	レベル	コーチ	通常料金	振替差額	定員	コート
52	1・5Hレッスン 8:30～10:00	並行陣VS雁行陣 相手ストロークを2人で守りきろう	5	斉藤	2,500円	750円	7	B
53	1・5Hレッスン 8:30～10:00	ストロークの安定性を上げよう！ 球出し&ラリー	1	甲斐	2,500円	750円	7	C
54	1・5Hレッスン 10:00～11:30	雁行陣練習 センターからの逆クロスを上達しよう	3	斉藤	2,500円	750円	7	B
55	1・5Hレッスン 10:00～11:30	セオリーを思い出せ！！ 雁行陣VS雁行陣	1・2	甲斐	2,500円	750円	7	C
56	1・5Hレッスン 11:30～13:00	並行陣練習 相手を左右に動かすボレー練習	4	斉藤	2,500円	750円	7	B
57	1・5Hレッスン 11:30～13:00	並行陣VS雁行陣 ストローク編	5	荒井	2,500円	750円	7	C
58	1・5Hレッスン 13:00～14:30	前衛のお仕事…ボレーを決める。 ロブの処理とスマッシュ	4・5	小関	2,500円	750円	7	B
59	1・5Hレッスン 13:00～14:30	並行陣VS雁行陣 ボレー編	5	荒井	2,500円	750円	7	C
60	1・5Hレッスン 14:30～16:00	ボレーvsストロークのラリーを 上手くできるように！	2・3	小関	2,500円	750円	7	B
61	1・5Hレッスン 14:30～16:00	振りまわし 前後の動きの特訓	S4	斉藤	2,500円	750円	6	C
62	1・5Hレッスン 16:00～17:30	脚力を鍛えろ！！ フットワークでディフェンス力アップ	S5	甲斐	2,500円	750円	6	C

**先行受付日は、12月14日(日)18:00～です。**

※会場は南市川テニスガーデンで行います。レッスンNoをご確認の上、お申し込みください。

※先行受付は、12月14日(日)の18時00分よりサービスエースにて承ります。

お電話もしくはフロントでの受付は、12月15日(月)14時00分～とさせていただきます。

※サービスエースへログイン後、「イベント」をクリックかタップし、一覧より「申込」してください。

最後に出てくる「OK」をクリックし忘れないようにお願いします。

※レッスンの4日前でご予約が無い場合、レッスンを中止させていただくことがあります。

※お申し込み後のキャンセルは4日前までにご連絡下さい。

(3日前からキャンセル料金が全額掛かります)

会場 南市川テニスガーデン 住所 〒272-0001 千葉県市川市二俣572

TEL 047-328-3311 H. Pアドレス <http://minamiichikawa.jp>

カテゴリ名	時間	内容説明
シングルスゲーム会	3	2面展開 ウォーミングUPの後、コーチを含む6人で、総当たり形式でゲームを行ないます。
ダブルスゲーム会	3	2面展開 ウォーミングUPの後、コーチを含む12人で、ペアを入替ながらゲームを行ないます。
2Hレッスン+ゲーム会	3	テーマに沿ったレッスンをした後、ゲームを行ないます。
2Hレッスン	2	テーマに沿ったレッスンを行います。
1・5Hレッスン	1・5	テーマに沿ったレッスンを行ないます。
1時間プライベートレッスン	1	ご希望のテーマを練習します。コーチにお伝えください。