

夜間・テニス教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】 毎週水曜日

【場 所】 港湾スポーツセンターテニスコート

【対象者】 15歳以上（中学生除く）

【持 物】 硬式用ラケット、タオル、運動シューズ、水分

【服 装】 運動のできる服装

【連絡先】 指導者（高橋）
NP0法人へきなん総合型スポーツクラブ

【時 間】 19:30～21:00

【定 員】 35人

TEL 090-6083-0545
TEL 0566-42-4233

ラケットは硬式テニス用のものを購入してください

【その他】 雨天等による教室開催の有無については上記連絡先またはLINE V00Mで確認願います
暴風警報発令時はいかなる場合も中止となります
決定は教室開始 1 時間前になります。
★車でお越しの方は決められた場所に駐車してください。

裏面もご覧ください♪

目 標	各ショットの習得とゲームを楽しむことができるようにする
-----	-----------------------------

期 日	内 容	期 日	内 容
第 1 回 10月7日	○開講式、諸連絡 ○フォアハンドストロークの説明 ○バックハンドストロークの説明 ○フォア・バックハンドストロークの練習	第 7 回 11月18日	○ストローク練習 ○ボレーの練習 ○スマッシュの説明 ○スマッシュの練習 ○サーブとレシーブの練習
第 2 回 10月14日	○フォア・バックハンドの説明、素振り ○フォア・バックハンドストロークの練習	第 8 回 11月25日	○ストローク練習 ○ボレーの練習 ○ボレーボレーの練習 ○スマッシュの練習
第 3 回 10月21日	○フォア・バックハンドストロークの練習 ○サービスの説明 ○サービスの練習	第 9 回 12月2日	○ストローク練習 ○ボレーとスマッシュの練習 ○ラリー ○ゲームの説明 ○ゲーム
第 4 回 10月28日	○フォア・バックハンドストロークの練習 ○サービスの練習 ○サーブとレシーブの練習	第 1 0 回 12月9日	○ストローク練習 ○ボレーとスマッシュの練習 ○サービスの練習 ○ゲーム
第 5 回 11月4日	○フォア・バックハンドストロークの練習 ○フォアボレー・バックボレーの説明 ○フォア・バックボレーの練習 ○サービスの練習	予 備 日	12月16日 1月20日 12月23日 1月27日 1月6日 2月3日 1月13日
第 6 回 11月11日	○ストローク練習 ○ボレーの練習 ○サービスの練習 ○ラリー		