

# 5月マンデーレッスン

会員  
非会員対象

## ①ストローク基本

ボール出し練習と体の使い方がメインです。

## ④ボレー基本

ボール出し練習と体の使い方がメインです。

## ②スマッシュ基本

ボール出し練習と体の使い方がメインです。

## ⑤サーブ・リターン基本

ゲームスタートに必須なショットの割に練習不足になりがち。強化しましょう！

## ③たっぴラリー

ストロークとボレーをラリーでたっぴ打ちます。

## ⑥ダブルスゲーム

コーチのサーブからダブルスのゲームをします。

## 5月マンデーレッスンスケジュール

	3日	10日	17日	24日
12:30~13:30(60分)	①	④	②	⑤
13:45~14:45(60分)	②	⑤	③	⑥
15:00~16:00(60分)	③	⑥	①	④
19:00~20:00(60分)	①	④	③	④

### 【体験レッスン】

非会員(外部)の方を対象に既存のレッスンに1人1回2,200円(税込)でご参加いただけます。  
\*体験はおひとり様1回限りの受講とさせていただきます。

新型コロナウイルス感染拡大防止に  
取り組みながらレッスンをすすめます。

レベル：中級程度 ※成人の方を対象とさせていただきます

定員：4名(申込1名よりレッスン実施)

※但し、1名の場合レッスン時間は30分となります。

受講料：1回 会員2,200円(税込み)、非会員3,850円(税込み)

### 「マンデーレッスン」の注意事項

**2週間前からお申込みを受け付けます。**

※レッスン前に準備運動を行い、レッスンに備えてください。遅れてこられた方は、各自で必ず準備運動を行ってからご受講ください。  
レッスン中におけるケガにつきましては自己責任となりますのでご了承ください。

※キャンセルはレッスン前日までにご連絡ください。当日のキャンセルにつきましては全額負担となりますのでご注意ください。

※前日及び当日の雨天によるコートコンディション不良時は、レッスン開始2時間前までにレッスンの有無を判断させていただきます。全コートオープン時のみ開講いたします。(雨天後整備以外のコート整備などは除く)  
また、レッスン開始後の雨天につきましては2/3のレッスン時間経過をもちまして成立とさせていただきます。

### 外部から参加の皆様へ

※貸出しのロッカーはございません。必要最小限の手荷物にてご来場ください。  
※駐車場の利用につきましては日中1回880円、ナイター1回770円で承ります。(税込)  
(但し、レッスン開始30分前よりレッスン終了30分後までのご利用とさせていただきます。)



担当：茅根 章史

テニスの難しさ、面白さにはまる毎日です！少しでもヒントをつかんでいただけるよう努めます！

田園テニス倶楽部 TEL 03-3721-4607