

☆テーマ別レッスン開催☆



◇ 期日・内容

2025年10月29日(水)

テーマに沿った練習の中で、ゲームに必要な技術の習得を目指します！

※詳細は裏面

時間	Aコート	担当	Bコート	担当	Cコート	担当	定員	当日の入館時間	
10:00 ～ 11:20	①ショット練習ストローク 初級	高木	②ひたすらラリー 中級	渡邊	③サーブ・レシーブ 上級	那須	各 6 名	入館時間	9:40
								退館時間	12:50
11:30 ～ 12:50	④ショット練習ボレー&スマッシュ 初級	那須	⑤形式練習 中級	高木	⑥形式練習 上級	渡邊		入館時間	11:10
								退館時間	14:20
13:40 ～ 15:00	⑦サーブ・レシーブ 初級	渡邊	⑧形式練習 初級	那須	⑨ゲーム実践 中・上級	高木		入館時間	13:10
								退館時間	16:30

※先着順の受付となります。定員になりましたら、キャンセル待ちで受け付けます。

※初回募集はおひとり様1枠のみとなります。

※10月14日(火)以降空きがあれば重複申し込みができます。

※10月17日までに最少催行人数の3名に達していないコースは開催いたしません。

開催できない場合は参加費をご返金いたします。

10月17日までにキャンセルが出た場合、メール又は電話で繰り上げ連絡いたします。

※担当コーチが変更になることがあります。

当日はセルフチェックインが出来ません。
ロッカー受付スタッフに会員証をお渡しください。

◇ 会 場

巣鴨スポーツセンター 2階体育館

◇ 対 象

三菱養和テニススクール成人会員(初心者クラスの方を除く)

◇ 参 加 費

2,750円

★キャンセル料 支払い後又は10月17日(金)20:30より全額

◇ そ の 他

①お申込みは、三菱養和会【YOWA MEMBERマイページ】からとなります。

初めてご利用の方は、初期登録が必要となります。

②申込レベルは現在受講しているレベルでお願いします。

③進級をしたが現在待機クラスがあり複数レベルに在籍する方は上のレベルが個人のレベルになります。

④当日はセルフチェックインが出来ません。ロッカー受付スタッフに会員証をお渡しください。

申込はPC



スマホ



から！！

PC・スマホから
簡単申込!



三菱養和会HP【YOWA MEMBERマイページ】から
お申込みいただけます。
*初めてご利用の方は初期登録が必要となります。

参加費お支払!

※会員証をご持参下さい



下記期間に、会員証をご持参の上
本館1階総合受付に設置の自動精算機(ATM)にて、
参加費を現金でお支払いください。



【YOWA MEMBERマイページ】へは、
こちらのQRコードから
リンクできます。

◇申込期間

初回募集 10月2日(木) 9:30～
10月10日(金) 20:00

追加募集 10月14日(火)9:30～
10月17日(金) 20:00

◇支払期間

10月2日(木)～10月18日(土)
【受付時間】

平日10:00-20:30、土10:00-18:30、日祝10:00-16:30

*平日12:30-13:30は受付が昼休みのためATM支払いのみとなります。

※期限までに必ずお支払いをお願いします。キャンセルされる場合はご連絡ください

<キャンセル>

申込期間中のキャンセルは、インターネット【YOWA MEMBERマイページ】よりお受けいたします。

支払い後又は10/17(金)20:30以降の返金は致しかねますのでご了承ください。

◇ お問合せ

TEL03-3917-1693(テニスコーチ室)

TEL03-3917-1231(総合受付)

10/29(水) テーマ別レッスン詳細

時間	コート	A	B	C
10:00 ～ 11:20	テーマ 詳細	①ショット練習ストローク	②ひたすらラリー	③サーブ・レシーブ
		球出し・ラリーを中心にストロークの質とコントロールの向上を目指します。	ひたすらラリーを行います。 球数を打ちスタミナとショットの精度を高めましょう。	コースの打ち分けをし安定したサーブレシーブを目指します。
	担当	高木	渡邊	那須
	募集レベル	初級	中級	上級
	定員	6名	6名	6名
11:30 ～ 12:50	テーマ 詳細	④ショット練習ボレー & スマッシュ	⑤形式練習	⑥形式練習
		球出しを中心にボレーとスマッシュの打ち方を練習し安定したボレーを打つことを目指します。	球出しからの形式練習を行います。 コースの打ち分けや相手を崩す方法を考え実践しましょう。	球出しからの形式練習を行います。 相手を崩し、ポイントを取りきるまでをイメージして実践しましょう。
	担当	那須	高木	渡邊
	募集レベル	初級	中級	上級
	定員	6名	6名	6名
13:40 ～ 15:00	テーマ 詳細	⑦サーブ・レシーブ	⑧形式練習	⑨ゲーム実践
		・回転をかけて安定して入るサーブ ・相手サーブの勢いを利用したレシーブ を目指します。	球出しからの形式練習を行います。 ポジショニングに注意しながらゲーム形式を行います。	コーチも含めてペアを変えながらゲームを回します。普段のレッスンで練習したことをゲームの中で実践してみましょう。
	担当	渡邊	那須	高木
	募集レベル	初級	初級	中・上級
	定員	6名	6名	6名