

☆テーマ別レッスン開催☆

◇ 期日・内容 **2026年6月26日(金)**

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ストロークショット練習 初級	渡邊	②ボレーストローク 中級	高木	③スピンとスライスの打ち分け 中級・上級	松	各6名	入館時間	9:40
								退館時間	12:50
11:30 ~ 12:50	④サーブ・レシーブ 初級・中級	牛原	⑧ロブ・ハイボレー・スマッシュ 中級	松	⑥クロスラリー 上級	渡邊		入館時間	11:00
							退館時間	14:20	
13:40 ~ 15:00	⑦ストローク&ポーチボレー 初級	松	⑧形式練習 中級	石田	⑨形式練習 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。

※6月15日(月)以降空きがあれば重複申し込みができます。

※6月19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。

6月19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6月19日(金)20:00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!



参加費お支払!

※会員証をご持参下さい



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。

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。

◇申込期間

初回募集 6月8日(月) 9:30~
6月12日(金) 20:00

◇支払期間

6月8日(月)~6月20日(土)
【受付時間】

平日10:00-20:30、土10:00-18:30

*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。

追加募集 6月15日(月)9:30~

6月19日(金) 20:00

※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

【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。

<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6/19(金)20:00以降の返金は本会の責に帰すべき場合を除き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)

6/26(金) 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ストロークショット練習 ストロークでのストレートとクロスの打ち分け、深さの打ち分けの練習を行います。 自分のコントロールできるスピードを意識して打ち分けることを目指します。	②ボレーストローク ボレーストロークの形でラリーが安定して続くように練習を行います。 お互いにミスをしないうラリーの習得を目指します。	③スピンとスライスの打ち分け ストロークのスピンとスライスの打ち分けができるように練習を行います。 回転を使い分けて展開を増やせるようになることを目指します。
	担当	渡邊	高木	松
	募集レベル	初級	中級	中級・上級
	定員	6名	6名	6名
11:30 ～ 12:50	テーマ 詳細	④サーブ・レシーブ 基本的なスライスサーブの練習と、レシーブのショット練習を行います。 確率の高いスライスサーブの習得を目指します。	⑧ロブ・ハイボレー・スマッシュ ロブの打ち方、ハイボレー・スマッシュの判断の仕方を練習します。 ダブルスで相手の陣形を崩す、自分の陣形を崩さないことを目指します。	⑥クロスラリー ロング、ボレーストロークでのクロスラリーの練習を行います。 ストロークは深さの調整、ボレーは足元の処理の習得を目指します。
	担当	牛原	松	渡邊
	募集レベル	初級・中級	中級	上級
	定員	6名	6名	6名
13:40 ～ 15:00	テーマ 詳細	⑦ストローク&ポーチボレー クロスに打つストロークとポーチボレーの練習を行います。 ストロークはボレーヤーに取られないように、ボレーヤーはストロークを取りにいけることを目指します。	⑧形式練習 ダブルスの雁行陣から並行陣への動きの練習を行います。 アプローチ、ボレーカット等で並行陣につなげる動きの習得を目指します。	⑨形式練習 ダブルスの並行陣の練習を行います。 ボレー側、ストローク側での組み立て、陣形の崩し方の習得を目指します。
	担当	松	石田	高木
	募集レベル	初級	中級	上級
	定員	6名	6名	6名