

☆テーマ別レッスン開催☆

◇ 期日・内容 2026年10月30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ボレーショット練習 初級	渡邊	②ストロークショット練習 中級	高木	③1st、2ndサーブの打ち分け 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	高木	⑤サーブ・レシーブ 中級	渡邊	⑥レシーブ＆ボレー 上級	牛原		入館時間	11:00
								退館時間	14:20
13:40 ～ 15:00	⑦雁行陣の基本練習 初級	松	⑧雁行陣から応用練習 中級	渡邊	⑨並行陣の基本練習 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。

※10月15日(木)以降空きがあれば重複申し込みができます。

※10月21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21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21日(水)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。

【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8日(木) 9:30～
10月14日(水) 20:00

追加募集 10月15日(木)9:30～
10月21日(水) 20:00

◇支払期間

10月8日(木)～10月22日(木)
【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。

※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10/21(水)20:00以降、申込の撤回・取消、契約の解除、返金は本会の責に帰すべき場合を除き、承れませんので、ご注意ください。

◇ お問合せ TEL03-3917-1693(テニスコーチ室)
TEL03-3917-1231(総合受付)

10/30(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ボレーショット練習 ボレーでの繋ぎと攻めの打ち分け、左右の打ち分けの練習を行います。 自分で何を打ちたいかを意識して打ち分けることを目指します。	②ストロークショット練習 ストロークでの左右の打ち分け、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。	③1st、2ndサーブの打ち分け フラット、スライス、スピンを打ち分けて、1stサーブと2ndサーブを意識して使い分け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	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 2ndサーブの練習、レシーブの準備、スイングの練習を行います。 サーブがしっかり入るように、レシーブで振り遅れずにクロスに打ち返せるようになることを目指します。	⑤サーブ・レシーブ サーブのコースの打ち分け、レシーブの動き、スイングの練習します。 サーブはレシーブしにくい場所に、レシーブは確実にクロスに返すことを目指します。	⑥レシーブ＆ボレー レシーブからボレーに入る動きの練習を行います。 2ndサーブの時に、レシーブ＆ボレーを使って攻撃につなげられるようにすることを目指します。
	担当	高木	渡邊	牛原
	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雁行陣の基本練習 クロスに打つストロークとボレーヤーの動きの練習を行います。 ボレーヤーの攻撃と守りでの立ち位置を覚えて動けるようになることを目指します。	⑧雁行陣から応用練習 雁行陣でのポーチボレーや、並行陣への動きの練習を行います。 ポーチボレーの打つコースや、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並行陣の基本練習 並行陣の動きの練習を行います。 ボレーヤーの立ち位置、打つコースや、ストロークのコントロールの仕方の習得を目指します。
	担当	松	渡邊	高木
	募集レベル	初級	中級	上級
	定員	6名	6名	6名