

ウィンター短期スクール2017-2018

レッスン一覧

テーマ別にレッスンをお選びいただけます



区分	対象	定員	時間	料金
一般	初心者～上級	6名	80分	スクール生、ホテルゲスト、SPMC会員 2,160円
				ビジター 3,240円
L&Tクラス	一般(大人)初心者の方・体力に自信のない方	8名	80分	スクール生、ホテルゲスト、SPMC会員 1,620円
				ビジター 2,160円

※L&Tとは、LOKOMOMO (ロコモ体操)&TENNIS Loose (ゆっくり)&Tight Body の略

2017

日付	対象クラス	コーチ	開始時間	内容
12/25(月)	L&T	河田	14:00	カラダをつくる(40分)+テニス基礎(40分)※振替可
	中・上	中原	14:00	肩甲骨を使ったストローク
	初中・中	河田	19:00	アプローチからネットプレーへの流れ
	全クラス	井口	19:00	ボレー基本・サーブ
	中・上	河田	20:30	平行陣の基礎
	初～初中	井口	20:30	バックハンドストローク・サーブ
12/26(火)	中・上	井口	10:00	スライスショット
	初・初中	井口	11:30	ボレー基本・サーブ
	全クラス	井口	14:00	ストローク基本・サーブ
	中・上	日高	19:00	ダブルスゲーム練習
	初～初中	中原	19:00	リズムで打つストローク
	初～中	日高	20:30	ストローク基礎練習
12/27(水)	ハードL&T	中原	20:30	ストレッチとサーキットトレーニング(40分)+テニス
	初心	大石	14:00	ゲームを覚えてテニスを楽しもう
	全クラス	井口	14:00	ストローク基本・サーブ
	全クラス	又木	19:00	ボレーの絶対基本
	中・上	井口	19:00	ストローク基本・サーブ
	中・上	又木	20:30	平行陣ゲーム形式
12/29(金)	全クラス	井口	10:00	ストローク・サーブ
	初中・中	河田	11:30	チャンスボールのアタックストローク
	全クラス	井口	14:00	ボレー絶対基本
	初心～初	河田	14:00	ストローク基本
	初心・初	河田	10:00	ストロークの安定力アップ(スピン)
	中・上	又木	10:00	ボレーの絶対基本
12/30(土)	初中	河田	11:30	ボレーの基礎
	中・上	又木	11:30	平行陣ゲーム形式
	初・初中	河田	14:00	伸びのあるボレーでチャンスを作ろう
	中・上	又木	14:00	平行陣ゲーム形式
	L&T	河田	10:00	カラダをつくる(40分)+テニス基礎(40分)※振替可
	初・初中	河田	11:30	アップ(10分)サーブレシーブ(30分)ゲーム(40分)
12/31(日)	全クラス	大石	14:00	ストローク「2017年のまとめ」

日付	対象クラス	コーチ	開始時間	内容
12/28(木)	初中・中	大石	10:00	必殺・・・平行陣
	初心～初	大石	11:30	楽しいサーブ&ゲーム
	全クラス	大石	14:00	打クラス80分バージョン
	L&T	河田	14:00	カラダをつくる(40分)+テニス基礎(40分)※振替可
	中・上	又木	19:00	ボレー絶対基本
	初心～初	河田	19:00	雁行陣フォーメーション
12/29(金)	中・上	又木	20:30	平行陣ゲーム形式
	L&T	河田	20:30	カラダをつくる(40分)+テニス基礎(40分)※振替可
	全クラス	井口	10:00	ストローク・サーブ
	初中・中	河田	11:30	チャンスボールのアタックストローク
12/30(土)	全クラス	井口	14:00	ボレー絶対基本
	初心～初	河田	14:00	ストローク基本
	初心・初	河田	10:00	ストロークの安定力アップ(スピン)
	中・上	又木	10:00	ボレーの絶対基本
	初中	河田	11:30	ボレーの基礎
	中・上	又木	11:30	平行陣ゲーム形式
12/31(日)	初・初中	河田	14:00	伸びのあるボレーでチャンスを作ろう
	中・上	又木	14:00	平行陣ゲーム形式
	L&T	河田	10:00	カラダをつくる(40分)+テニス基礎(40分)※振替可

【お問合せ】

シーガイアテニスアカデミー

TEL. **0985-21-1311**

FAX/0985-21-1312 E-mail/tennis@seagaia.com



2018



日付	対象クラス	コーチ	開始時間	内容
1/1(月)	全クラス	河田	14:00	球出しオンリー、ストローク(40分)、ボレー(40分)
1/2(火)	初中・中	河田	10:00	がっつりラリー形式 ストローク編
	中・上	河田	11:30	がっつりラリー形式 ボレー編
	初中以上	河田	14:00	アップ(10分)、サーブレシーブ(30分)、ゲーム(40分)
1/3(水)	全クラス	大石	10:00	体感・体幹フォアハンド
	全クラス	大石	11:30	飛ぼう！ジャンピングスマッシュ
	初心～初	大石	14:00	ストローク基本の「き」
	全クラス	井口	14:00	ボレーの絶対基本
1/4(木)	初中・中	大石	10:00	必殺・・・平行陣
	初心～初	大石	11:30	楽しいサーブ&ゲーム
	全クラス	大石	14:00	打クラス80分バージョン
1/5(金)	中・上	井口	10:00	ストローク基本。サーブ
	全クラス	井口	11:30	ボレー・サーブ基本
	全クラス	河田	11:30	球出しオンリー、ストローク(40分)、ボレー(40分)
	L&T	河田	14:00	カラダをつくる(40分)+テニス基礎(40分)※振替可
	中・上	井口	14:00	スライスショット
	初心～初	大石	19:00	ゲームを覚えてテニスを楽しもう
	中・上	日高	19:00	ダブルスゲーム練習
	初～初中	大石	20:30	かっこいい☆リターンゲーム
初～初中	日高	20:30	ボレー絶対基本	
1/6(土)	初中・中	日高	9:50	ダブルスゲーム練習
	全クラス	井口	9:50	バックハンドストローク基本・サーブ
	初～初中	日高	11:20	サーブ練習
	初心～初	井口	11:20	スマッシュ基本・サーブ
	中・上	河田	14:00	平行陣を崩すストロークの組み立て
	全クラス	大石	18:00	アゲアゲ★スーパーロブ