

Ken's

ミニテニスキャンプ 各クラスメニュー

1番コート (ステップ4・5・6) 旭・柄田	2番コート (ステップ2・3) 小山・小野澤・戸田
★9:00～ 体操・ウォームアップ	★9:00～ 体操・ウォームアップ
★9:15～ 各ショット 基本練習 ・フォアハンドストローク (30分) ・バックハンドストローク (30分) ・フォアボレー (30分) ・バックボレー (30分) ・スマッシュ (15分)	★9:30～ ストローク基本練習 ・安定+パワーアップ
★11:30～ ランチ DE トーク (お昼休憩)	★10:30～ ボレー基本練習 ・コントロールとキレ
★12:30～ (1時間コート2面使用) ワンポイントレッスン (一人ずつ) ※コーチを指名できます。	★11:30～ (コート2面使用) ラリー練習 ・お一人ずつのミニプライベートレッスン
★14:00～ 旭コーナー (テーマは打点と回転) 打点と回転の関連を知り活用する。	★12:30～ ランチ DE トーク (お昼休憩)
★15:00～ 柄田コーナー (テーマはサービス)	★13:30～ サーブ練習 (体の使い方) スピード・コントロール・回転
★16:00～ ゲーム練習 試合での動きや考え方 etc.	★14:30～ ゲーム練習 ゲームに勝つ! 戦術伝授
	★16:00～ 試合・ビデオレッスン 配球やポジショニング 動画撮影をしてアドバイスします。

日頃のレッスンとは
また違った達成感をお楽しみ下さい!