

2015 アクティブ ゴールデンウィーク 強化練習・クラブ内シングルス

ゴールデンウィークを使って集中レッスンしませんか？

「テニス選手に必要なもの！！」をテーマに、テニス選手に必要な技術はもちろん、自分から考えて行動できる選手になれるよう練習します。

◆日 程・・・5/4(月)・5(火) →強化練習

5/6(水) →クラブ内シングルス、バーベキュー

◆強化練習対象・・・小学3年生～中学3年生

(※上記年齢以外でもコーチが認めた選手は参加できます。)

今後、試合出場を目指す選手。さらに大会上位を目指している選手。

さらなるテニスのレベルアップを目指す選手。

強化練習 受講料	会 員	ビジター
2日間(昼食付)	10,800円	12,960円
1日間(昼食付)	6,480円	7,560円

・ 定員：各日10名まで(各日程3名以上の申し込みで開講します。)

・ 締切：4/27(月) 申込用紙と受講料を添えてお申し込みください。

【持ち物】テニス用具一式(タオル・着替え等含む)・水分補給用の飲み物

なわとび・体育館用の上履き・筆記用具

《強化練習2015 スケジュール》

- ☆ 球出しによる基本練習～応用練習
- ☆ 自分がプレーしている姿をビデオでチェック
- ☆ 対人練習(ラリー形式)～試合練習
- ☆ 基礎体力アップトレーニング
- ☆ スポーツ選手に必要な栄養バランスを考えた昼食
- ☆ 日常に活かすためにスポーツ栄養講座(基礎・水分補給・試合時の食事等)
(※強化練習受講者の保護者様と一緒に講座を受けることが可能です。)
- ☆ 雨天の場合は室内で講義&トレーニングを行います。

5/4(月)・5(火)

8:30～12:00	ミーティング・レッスン・トレーニング
12:00～13:00	昼食・休憩
13:00～14:00	スポーツ栄養講座(講義)
14:00～17:30	レッスン・トレーニング
17:30～18:00	コート整備・ミーティング後、解散

5/6(水)

- ・9:00～15:00 クラブ内シングルス大会→参加費 500円(会員)・1000円(ビジター)
対象…キッズ～ジュニアクラス【イエロー・グリーン・オレンジボール各クラス】
- ・17:00～18:30 バーベキュー→参加費 1,000円
※シングルス大会は参加人数により時間帯が変更になる場合があります。
※試合の合間に食べられる昼食を各自ご用意ください。
※大会&BBQの参加費は当日集めます。

- ◆スケジュールは進行状況およびクラブ都合、天候などにより変更することがあります。
- ◆コート状況により、市営コート及び体育館を使う場合があります。
- ◆昼食・補食時の好き嫌い・アレルギー等は事前にお知らせください。

強化練習参加選手の保護者の皆様へ

- ・いつもより長時間の練習により、選手の肉体的および精神的疲労も増えることと思います。
ご家庭での温かいサポートを宜しくお願い致します。
- ・保護者様でスポーツ栄養の講義を聞きたい方は是非ご参加ください。(無料)

アクティブテニス幸手

TEL&FAX 0480-42-2224