

2016 アクティブ ゴールデンウィーク 強化練習・ゲーム練習会

ゴールデンウィークを使って集中レッスンしませんか？

普段のレッスン以上に、基礎練習～体カトレーニング～ゲーム練習の時間を増やし集中的にレベルアップを目指します！！

◆日 程・・・5/3(火)・4(水) →強化練習

5/4(水) →ゲーム練習会

◆強化練習対象者・・・小学3年生～中学3年生(初中級～上級)

◆ゲーム練習会対象者・・・小学1年生～中学3年生(初級～上級)

(※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。さらなるテニスのレベルアップを目指す選手。

◆参加費：強化練習 3,000 円/各日 ゲーム練習会 2,000 円

◆定員：強化練習・・・10名 ゲーム練習会・・・15名

◆締切：4/25(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・昼食(1日参加の選手)

《5/3・4 強化練習 スケジュール》

5/3(火) 13:30~17:30

5/4(水) 8:30~12:30

- ☆ 球出しによる基本練習~応用練習
- ☆ 対人練習(ラリー形式~試合練習)
- ☆ 体カアップトレーニング
- ☆ 雨天の場合は室内で講義&トレーニングを行います。

《5/4(水)ゲーム練習会》

13:30~16:30

【イエロー・グリーン・オレンジボール使用】

- ☆ ウォーミングアップ後、各クラスに分かれてマッチ練習
- ☆ スコア・ルール確認

《5/4(水)バーベキュー》

17:00~18:30 参加費 1,000円

- ◆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。
- ◆バーベキュー時の好き嫌い・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。

アクティブテニス幸手

TEL&FAX 0480-42-2224