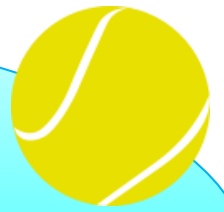




# 水・金曜日 長坂谷公園第一



## 定期テニスイベントプログラム

13:00~15:00 (120分) 2,590円/1回

### 2018年12月~2019年3月のテーマ&日程



**水曜日** 8名定員  
佐藤コーチ

### トーナメント

※奇数月1日受付開始

テニスをする時の体の動きを考え、効率よくするためのヒントをお伝えいたします

12月	2019年1月	2月	3月
12/5	<del>1/2</del>	2/6	3/6
12/12	1/9	2/13	3/13
12/19	1/16	2/20	3/20
12/26	1/23	2/27	<del>3/27</del>
	1/30		



**金曜日** 8名定員  
深谷コーチ

### レディースダブルス

ペア練もできます！

※奇数月第1金曜日受付開始



12/7・12/14	ストロークのラリー強化	2/1・2/8	ストロークの強化と応用 (トップスピンとスライス)
12/21・1/11	ボレーの強化とスペースを作る	2/15・2/22	アプローチショットからの展開 (二人の立ち位置)
1/18・1/25	アプローチショットの応用	3/1・3/8	ボレーの強化と応用 (攻守のボレーと立ち位置)
		3/15・3/22	サーブとリターンでポイント (さあ～勝負！！)

※レディースダブルス…ペア練習をご希望の方は、お二人でお申し込みいただけます

#### 申込・支払・中止・キャンセルなどについて

- ・お申込は、奇数月の1日(1月は4日)9:30より所定の申込用紙にご記入の上、窓口にご提出ください
  - ・電話でのお申し込みも可能です後日、申込用紙ご提出をお願いいたします(初めての方のみ)
  - ・お支払いは、当日払いとなります
  - ・当日のキャンセルは、参加費全額のキャンセル料となります
  - ・雨天等による中止は、開始30分前に決定いたしますので確認のご連絡をお願いいたします
- ※参加人数が1名の場合は、80分となります

お問い合わせ 長坂谷公園第一窓口

TEL/FAX 045-934-5045

横浜市緑区寺山町745-1 全日 9:00~17:00



主催 緑とコミュニティーグループ 運営 NPO 法人日本スポーツ振興連盟