

一般クラス対象

4月のテーマ

ポーチボレー

ジュニアテーマ…「あいさつ」

ポーチボレーはダブルスの醍醐味です！

マスターしてガンガンフレッシュをかけましょう！

ラケットは引かないように！ラケットを前に出してから走ると振り遅れの防止になりますし距離を測りやすくなります。速いボールに対しては叩くというよりラリーを速くするようなイメージの方がうまくいきやすいです！

パートナーのボールが自分の横を通過したくらいのタイミングで一歩前にステップします動き出しのきっかけになりますし、ネットとの距離が近くなるのでミスも減らせます。あとはためらわず走るだけです！



コスモテニスカレッジでは毎月テーマを決め、レベル別にレッスンを行っています。テーマはW（ホワイト）を除くすべてのレベル共通ですが、レベルにより難易度が異なります。1～2週目は基本的な内容が中心となり、3～4週目はより高度な内容になります。テーマが決まっているからといって、レッスン中ずっとテーマばかり行うわけではありません。テーマを設けることで分かりやすいレッスンを提供する事が目的です。さあ、偶数月はネットプレー月間になります。**最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。**