

6月のテーマ

繋ぎのボレー

ジュニアテーマ・・・「一生懸命プレーする」

繋ぎのボレーを安定させるためには、極カラケット面が複雑に動かないよう、「面が壊れないようにする」ことを意識しましょう！

インパクト時の面を残します



よくあるNG

面を返してしまう



手首が伸びてしまう



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。
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。