



2023年1月のテーマ

ストロークの強化

ジュニアテーマ

相手の話を聞く



スピンをかける時に注意してほしいポイント3選

- ・スイングのスタートはボールより少し低いところからにする
- ・インパクト時のラケットは垂直にする
- ・ラケットは振り上げて肩に収める



トップスピんがかけられると思いきりよく振り切ってもコートに収めることができます。力の弱い方や振り切る余裕がない場合はフラットの方がいい場合もあるのでシチュエーションによって使い分けてみましょう！



コスモテニスカレッジでは毎月テーマを決めて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で共通ですが、レベルによって難易度が違います。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言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。