

10月のテーマ

ストローク強化 スライス

ジュニアテーマ…「あいさつ」

相手の短いボールをスライスのアプローチ、ドロップショット、相手の強打に対してスライスロフ、遠いボールをスライスで繋ぐ、低いボールに対してサイドスピンをかけるなど色々な状況で使えます！ショットのバリエーションを増やしましょう！



ラケットのセットは
高くしましょう!!

インパクト時は
ラケット面立てる
イメージで打球

フォロースルーの時、
身体が前を向かないよう
に胸をはりましょう。
左手は後ろに広げて
身体の回転を止めま
しょう!

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。