

一般クラス対象

12月のテーマ

正面ポレー

身体の正面に向かって強打されたらどうしましょう！
ポイントは身体（軸足）ごと動かしてしまうことです。

さあ、どこからでも来い！

悪い例

足を開いただけ！

差し込まれて打てない！



良い例

軸足をターンして準備

体勢を崩さずにボールに入れますよ！



撮影協力：東京グリーンヒルズ佐藤学

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。
さあ、2013年最後の偶数月はポレー月間になります。正面のポレーを克服しましょう！
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。