

一般クラス対象

1月のテーマ

ストロークのステップワーク！！



あけまして
おめでとう
ございます！

大切なのは打球前と打球後の動き方です。
様々な展開で優位になる為に…しっかりボールを打つ為に…

スプリットステップ

スプリットステップは
テニスの基本動作です！
足にお餅が付いてないか
要確認（笑）



相手が打つタイミン
グを見て・・・
ステップ!
膝を入れることです



打球後のリカバリー



打球後に後ろ足を前へ
これですぐに戻れます

クロスステップ
又は
サイドステップ
で戻る！！



戻ったら
(相手が打つまでに)
構える!



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。
2014年、年の始めの奇数月はストローク月間になります。正しい動き方をマスターしましょう！
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。