

一般クラス対象

2月のテーマ

チャンスボレーを決める!

ラケットと身体が一体となり、体重を移動するときれいに決まります!

グリップからラケットを出すこと。

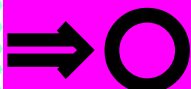


しっかりと身体がついていくこと。

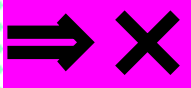


グリップ厚くない?

緊張でやや硬い加茂コーチ!?



左上の加茂コーチのようにラケットを立てて
身体ごとボールに向かうイメージでOKです!
左下のように気持ちがあつて身体が泳ぎ、ラケット
ヘッドだけが先に走ってしまっはダメ×!
これではネットミスを犯してしまいますね



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。
さあ、今月偶数月はボレー月間になります。チャンスに強くなりましょう!
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。