



3月テーマ

グリップチェンジ

ジュニアテーマ：挨拶（あいさつ）

グリップチェンジを素早くできますか？
各ショットに適したグリップがあります！
是非チャレンジしましょう！



レディポジション



テイクバック

テイクバック時に
利き手と逆の手を使い
ラケットを回す！
すぐに逆の手を
離さないように！！

同じ構えでも
ストロークとボレーでは
グリップが違います！



アプローチから



ボレーへ

グリップによって
打てるショットが
限られてきます！
そのショットに
適したグリップ
にしましょう！

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、今月奇数月はストローク月間になります。スライスで守りを覚えましょう！
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。