

一般クラス対象

12月のテーマ

ボレーミスが減らそう！

ジュニアテーマ…「全力行動」

ボレー、まずは反応です！

常にボールに向かっていく集中力は途切れていませんか？！

どんなボールにでも対応できる構えになっていますか？！



基本中の基本ですが、もう一度構えを見直しましょう！！バックハンドボレーが苦手な方は、構えを少しバック寄りにしてみてもいいですか？



ボレーは、強く打込んで決めるだけではありません。狙いをピンポイントで定めることにより、おのずと面の向きと力加減が決まってくるはずですよ。

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。

さあ、偶数月はボレー月間になります。

最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。