



6月テーマ

スマッシュ

ジュニアテーマ：コーチの話を良く聞く

ボールが上がったらすぐに準備！



正面向いてバンザイは ×



横向きで利き手側に反対の手を差し出す



打点は体の前で！

下がりながら打つ時は足の入れ替えに注意！



踏切足は後ろ足！



着地は反対の足になる！
バランスを崩さないようにする！

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。
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。