

一般クラス対象

5月のテーマ



リターン

ジュニアテーマ・・・「ボールアップ」

リターン 3つのところかけ

①スプリットステップ ②ボディターン ③コンパクトなテークバック

立つ位置を変えたり、斜め前に踏み込んで打つと逃げるサーブにも対応しやすいですよ！

速いサーブやリターンダッシュではブロックリターンも使いましょう！

フォアは右足を軸に
ボディターン！

レディポジションは低い姿勢で
構えましょう！
そしてタイミングを合わせて
⇒スプリットステップ！

バックは左足を軸に
ボディターン！



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、偶数月はネットプ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。