

一般クラス対象

11月のテーマ

フラットとナチュラルスピン!

ストロークに大切なスピン回転を覚えましょう。
いろいろなコースに打ち分けができるようになります。

フラット (回転を意識しない)



ラケットの振り始めの位置



インパクト後の動きに注目!



ひじの位置は上にあげない!!

スピン (回転を意識する)



ラケットヘッドの位置に注目??



インパクト後に面がどの方向??



ひじをしっかりスイング方向へ!!

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。回転について勉強しましょう!
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。