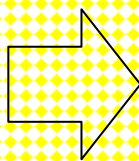
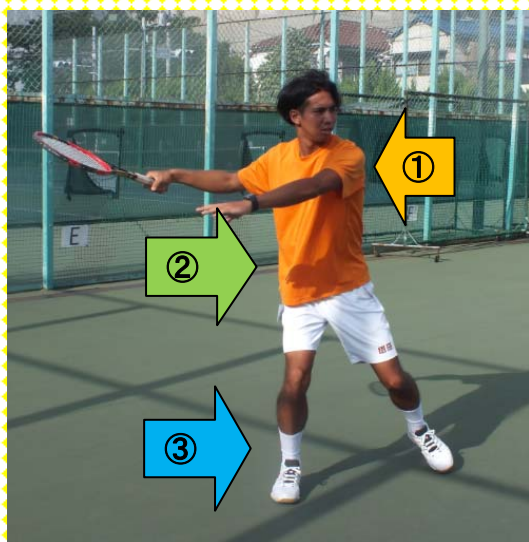


10月のテーマ オープン・スタンス

ジュニアテーマ…「あいさつ」

高い打点から打ち込むときや速いサービスのリターンなどはオープン・スタンスを使ってみましょう！ しっかり肩を入れて体幹を捻り軸足にのって打球しましょう！



① しっかり肩を入れる

② 体幹を捻る

③ 軸足にのる

速いボールの返球やリターンなどではコンパクトなテイクバックでライジング気味に打ってみましょう！



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。
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。