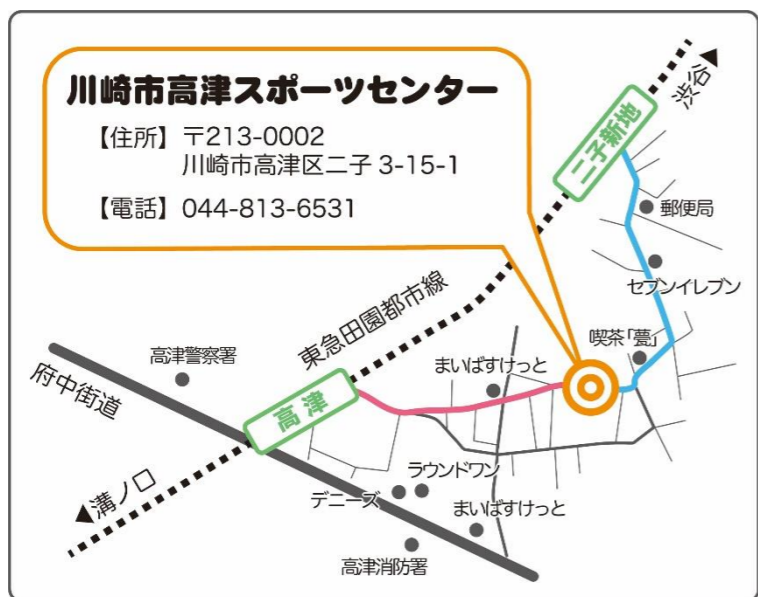


電話・来館にて受付



注意事項

- ・応募数によっては講師判断のもと、定員を変更する場合があります。
- ・応募者が大幅に定員に満たない場合は閉講とさせていただきます。
- ・教室開催中のけが等については応急処置までとし、けがの状態によっては傷害保険を適用します。
- ・入金後の班移動はできません。
- ・やむを得ない事情により日程を変更する場合があります。
- ・健康状態に不安がある方は、あらかじめ医師の許可を得てお申し込みください。
- ・教室は受講生以外入室できません。
- ・運動に適した服装での参加をお願いいたします。



おすすめ



- ・受講料が安い・冷暖房完備
- ・レベルにあったクラスが選べる
- ・室内だから雨でも大丈夫
- ・ベテランコーチによる丁寧な指導
- ・無料体験ができる（ラケットレンタルあり）



無料体験のお申込みはこちらのQRコードから

たくさん打って！
たくさん動いて！
もっとテニスが上手くなって!!
学力・記憶力もUP!!



私たちがコーチです

坂本 順一郎

- ・JTAテニス教師取得
- ・テニスコーチ歴30年
- ・アメリカプロテニス協会公認プロフェッショナル(USPTR)取得
- ・富士通ゼネラル体育館チーフコーチ
- ・毎日新聞杯テニストーナメントミックスダブルス準優勝
- ・練馬区区民テニス大会ダブルス優勝3回



樋口 大作 (ゴリ)

- ・女子実業団のコーチを13年間担当
- ・関東実業団テニストーナメント7回優勝
- ・日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者
- ・日本テニス協会 コーチ3



テニスコーチとして30年間、年間250回以上の講習会を実施。鉄人コーチと呼ばれながら10万名以上のかたの指導を行いました。

一般社団法人 ラケットスポーツ振興会
片桐牧哉 長曽我部 剛

問い合わせ先

高津スポーツセンター

〒213-0002
川崎市高津区二子3-15-1 TEL 044-813-6531 / FAX 044-813-6532
ホームページ <http://takaspo.life>

※個人情報条例の厳守 ご記入いただいた個人情報について、第三者へ提供することはありません。

| クラス | 内容 | 曜日・時間 | | 日程 | 受講料 |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Enjoyテニスライフ 成人(15歳以上) テニスの楽しさはラリーが続くこと！基本フォーム習得からラリーを続けるコツまで楽しく練習します | | | | | |
| 初心者 初級 講師:坂本 | 前半・基本6ショット(フォアストローク、バックストローク、フォアボレー、バックボレー、スマッシュ、サーブ)の練習 後半・ラリーを続ける！ ボールを打つ高さやスピードを調整して、沢山ラリーを続けましょう。 | 月曜 9:15~10:45 | 20名 | 【1期】 12回 4/4~7/11 (4/25・5/23・6/27休) | 【1期】 14,970円 (保険料・教材費込) |
| | | | | 【2期】 11回 8/1~11/21 (8/15・22・9/19・26・10/10・24休) | 【2期】 13,750円 (保険料・教材費込) |
| 初中級 講師:坂本 | 前半・基本6ショットの応用 予測とフットワークを使い、動いても安定して返球出来る様に練習します。 後半・ゲーム、フォーメーション ゲームのポジションやボールの配球を練習します。 | 月曜 10:50~12:20 | 20名 | 【3期】 11回 12/5~3/20 (12/26・1/9・1/23・2/27休) | 【3期】 13,750円 (保険料・教材費込) |
| | | | | テニスIQを高めよう 成人(15歳以上) テニスのフォームやラリーが出来たら、次は相手からポイントをとる、相手にポイントを取らせない方法と戦術を練習します | |
| 中級 講師:樋口 | 前半・ゲームを想定したラリー、相手にポイントを取らせない様に狙います。 後半・サーブやレシーブからの展開、相手からポイントを取る練習をします。 | 月曜 12:25~13:55 | 20名 | 【1期】 12回 4/4~7/11 (4/25・5/23・6/27休) | 【1期】 14,970円 (保険料・教材費込) |
| | | | | 【2期】 11回 8/1~11/21 (8/15・22・9/19・26・10/10・24休) | 【2期】 13,750円 (保険料・教材費込) |
| 上級 講師:樋口 | 前半・攻めと守りの判断をしながら、相手と駆け引き出来る展開を練習します。 後半・ペアと連携をとり作戦を立て、パターン練習やサインプレイなども練習します。 | 月曜 14:00~15:30 | 20名 | 【3期】 11回 12/5~3/20 (12/26・1/23・2/27休) | 【3期】 13,750円 (保険料・教材費込) |
| | | | | NEW!! みんなで楽しくジュニアテニス | |
| 小学 1・2・3年生 講師:坂本 | <ul style="list-style-type: none"> ・レッスン開始、終了時は全員であいさつを元気よく行います。道具の準備・片付けを参加者全員で行います。 ・テニスの基本的な技術の習得と共にテニスを好きになり、楽しむことを目標にします。 ・スポーツに必要なコーディネーションやリズムバランスを取り入れたトレーニングを行い、俊敏性を高めます ・また各レベルに応じて講師が指導を行い、テニスの技術の習得を更に磨いてラリーやゲームが出来るように練習していきます。 | 月曜 16:00~17:00 | 20名 | 【1期】 12回 4/4~7/11 (4/25・5/23・6/27休) | 【1期】 9,810円 (保険料・教材費込) |
| | | 小学 4・5・6年生 講師:坂本 | | 月曜 17:00~18:10 | 【2期】 11回 8/1~11/21 (8/15・22・9/19・26・10/10・24休) |
| | | | | 【3期】 11回 12/5~3/20 (12/26・1/23・2/27休) | 【3期】 9,020円 (保険料・教材費込) |

※令和4年度より料金改定しています。

【場 所】 高津スポーツセンター 小体育室

【持ち物】 室内専用シューズ・運動に適した服装・ラケット・汗拭きタオル・飲料水