



9月20日 AM10:00 受付開始



小梅ちゃん・梅ちゃん・竹ちゃん・松ちゃん

## レディース練習会



試合に必要なパターン練習を繰り返すことで  
苦手なショットを発見し反復練習をすることにより  
欠点を克服し、勝利につなげましょう！！



## 梅ちゃんひらめくクラス

(試合でポイントを取るための練習会・レッスンで習っていることを実戦で)



10月3日 火	16:15 ~ 17:45	形式の中でロブを効果的に使いましょう
10月17日 火	16:15 ~ 17:45	形式の中で前後の動き(ポジション)をしましょう
10月24日 火	16:15 ~ 17:45	形式の中でポジションをチェンジした後の動きを確認しましょう
10月31日 火	16:15 ~ 17:45	形式の中で前衛の動きを確認しましょう



## 梅ちゃんクラス

(市民大会C級リーグアップを目指すコース)



10月6日 金	16:15 ~ 17:45	ハーフボレーとスマッシュの練習&形式
10月13日 金	16:15 ~ 17:45	ロングボレーとショートボレーを使い分ける&形式
10月20日 金	16:15 ~ 17:45	リターンで攻めていく練習&形式
10月27日 金	16:15 ~ 17:45	アプローチからファーストボレーの練習&形式



## 小梅ちゃんクラス

(スクール生B~Dクラスの方対象)



10月5日 木	16:15 ~ 17:45	前衛のポジションを覚えましょう
10月12日 木	16:15 ~ 17:45	ラリーの中で、ロブを使っていきましょう
10月19日 木	16:15 ~ 17:45	ボレーミスをへらしましょう
10月26日 木	16:15 ~ 17:45	ダブルスの動きを覚えましょう

参加料 1人 スクール生の方 ¥1,620 (消費税込み)  
 1人 一般の方 ¥1,940 (消費税込み)

※開催日の3日前までの時点で3名以下の場合は中止させていただきます。  
 参加料金は開催までにご入金願います。  
 キャンセルは7日前までの受付とさせていただきます。



Wellスポーツガーデン登美丘  
 堺市東区(京町地内) 高松365番1  
 お問い合わせ先: 072-237-0054