



12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)



9日 火	16:15 ~ 17:45	ファーストボレーのコースを考えましょう
16日 火	16:15 ~ 17:45	守りから攻めにポジションをあげましょう
23日 火	16:15 ~ 17:45	オープンコートをつくりましょう
30日 火	16:15 ~ 17:45	相手を前後にふってポイントをとりましょう



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)



12日 金	16:15 ~ 17:45	ボレーのスピードを工夫しましょう
18日 木	16:15 ~ 17:45	センターをあげないポジションの練習をしましょう



小梅ちゃんクラス

(スクール生B~Dクラスの方対象)



5日 金	16:15 ~ 17:45	ボレーミスを減らしましょう
11日 木	16:15 ~ 17:45	ボレーで攻めていきましょう
19日 金	16:15 ~ 17:45	平行陣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(草尾地内) 高松365番1
お申込み・お問い合わせは: 072-237-0054