１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）

2月6日　火	１６：１５　～　１７：４５	相手を前後にふってポイントを取りましょう
2月13日　火	１６：１５　～　１７：４５	ペアとの動きを合わせましょう
2月20日　火	１６：１５　～　１７：４５	ロブを使って平行陣になりましょう
2月27日　火	１６：１５　～　１７：４５	平行陣の前後の動きを練習しましょう

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）

2月1日　木	１６：１５　～　１７：４５	スマッシュで攻めていきましょう
2月9日　金	１６：１５　～　１７：４５	ネットぎわのボレーミスを減らしましょう
2月15日　木	１６：１５　～　１７：４５	スピードをあげてポイントを取りましょう
2月22日　木	１６：１５　～　１７：４５	スピードを落としてポイントを取りましょう

小梅ちゃんクラス

（スクール生Ｂ～Ｄクラスの方対象）

2月2日　金	１６：１５　～　１７：４５	ロブの返球からの形式をしましょう
2月8日　木	１６：１５　～　１７：４５	ショートボール、ロングボールを使い分けましょう
2月16日　金	１６：１５　～　１７：４５	センターをあけないポジションを練習しましょう

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頂きます。
　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