

クラス	定員	時間	対象	内容
初心者	4	90分	初めてラケットを握る方 基本を正しく身につけたい方	基本6ストロークの習得 基本フットワークの習得 ラリーが出来るまで
初級	10		テニス経験があり、 ラリーが少しできる方	ラリーの中で基本ショットを 使う連続動作の確立 ボールコントロール及びゲームが できるまで
初中級	12		基本的なことはできるが 応用が苦手な方	ネットプレーの応用 ベースラインプレーの応用 ミドルコートプレーの基本 雁行陣の確立
中級	12		確実にラリーができ、 安定したサーブ・ボレーが できる方	ミドルコートプレーの応用 オールラウンドプレーゲームの 組み立てができ実践できるまで
上級	10		試合に勝つことを目標とし、 技術及び戦術を習得したい方	ゲームのセオリー 高度なテクニック 平行陣の確立
フリー クラス	-		体験レッスンで レベルの判定を行います	好きな曜日・時間で ご利用いただけます
ゆったり	7		体験レッスンで レベルの判定を行います	運動量が少なめで ゆっくりレッスンを 行えます
レディース ダブルス	6		中級・上級に 在籍されている方のみ (複数受講のみ)	女子ダブルスで勝つための 戦術、戦略の習得
ステップ アッ プ レディース ダブルス	6		初中級に 在籍されている方のみ (複数受講のみ)	女子ダブルスで勝つための 戦術、戦略の習得
フォーメーション	6		中級・上級に 在籍されている方のみ (複数受講のみ)	試合で使えるフォーメーションの習得
ショット別	6		初級～上級 (複数受講のみ)	テーマを決めてショットの習得