

石橋店 3月分

# ラケットボール プログラム

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
火 (TUE)	3/4, 11, 18, 25	30 初級1 (東)	30 初級2 (東)	30 初級1 (東)	30 ラケットショート								
水 (WED)						3/5, 12, 19, 26	30 初級1 (東)			00 初級2 (東)			
木 (THU)													
金 (FRI)	2/29, 3/7, 14, 21	00 初級2 (坂本)	30 初級1 (坂本)	00 中級1 (坂本)	00 キッズ (坂本)	00 中級1 (坂本)							
土 (SAT)	00 キッズ (東)	00 初級1 (東)	00 初級2 (東)	3/8, 22, 29 4/5	00 中級1 (東)			30 ラケットショート					
日 (SUN)		3/1, 8, 22, 29											

### ラケットショート(無料)

- 初級スキル1 (基礎) (有料) ルールの理解と返球の基礎・ボール慣れとストローク基礎を指導します。
- 初級スキル2 (応用) (有料) 返球の基礎となる壁を使ったショットを取り入れ指導いたします。
- 中級スキル1 (基礎) (有料) 基本を習得して各自のスタイル®を目指す方に最適。
- 中級スキル2 (応用) (有料) コントロールショットとゲームにおける攻撃パターンを指導いたします。
- 上級スキル (技術) (有料) ポジションと攻撃・ショットレクシオンを指導いたします。競技者に最適。
- キッズスキル (有料) 楽しみながら瞬発力を養います。金曜は低学年、土曜は高学年。

- 15分間 はじめてラケットボール  
火曜日
  - 15分間 やってみよう  
ラケットボール  
金曜日、土曜日
- 初心者向けのレッスンになっておりますので、お気軽にご参加ください。  
(予約無用)

初級スキル...60分	全4回	Tipness会員	4,725円(税込)	一般	5,250円(税込)
中級スキル...70分	全4回	Tipness会員	5,670円(税込)	一般	6,300円(税込)
上級スキル...80分	全4回	Tipness会員	7,560円(税込)	一般	8,400円(税込)
キッズスキル...60分	全4回			一般	6,825円(税込)