

# \* テニスラウンジ アスティOne コースのご案内 \*

☆プレオープン時のタイムテーブルのため、今後変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください☆

◆ レッスンタイムテーブル ◆										
	時間	月	火	水	木	金	時間	土	時間	
A	10:15 ~ 11:25	一般 (平日昼間)	一般 (平日昼間)	一般 (平日昼間)		一般 (平日昼間)	M 8:20 ~ 9:20	Jr.1  Jr.2	M 8:20 ~ 9:20	Jr.1  Jr.2
B	11:40 ~ 12:50	一般(平日昼間) はじめて	一般(平日昼間) ゆっくり	一般(平日昼間) はじめて		一般(平日昼間) ゆっくり	A 9:30 ~ 10:50	一般 (土日ナイター)	A 9:30 ~ 10:50	一般 (土日ナイター)
C	【レンタルコート】					【レンタルコート】	B 11:00 ~ 12:20	一般 (土日ナイター)	B 11:00 ~ 12:20	一般 (土日ナイター) はじめて
D							C 12:35 ~ 13:35	Fa・Jr.	C 12:35 ~ 13:35	Fa・Jr.
E	16:30 ~ 17:30	Jr.1	Jr.1 Jr.2	Jr.1		Jr.1 Jr.2	D 13:50 ~ 14:50	Fa・Jr.	D 13:50 ~ 14:50	Jr.2 St ~15:10
F	17:40 ~ 18:40	St 17:20~	St 17:20~	St 17:20~		St 17:20~	E 15:00 ~ 16:00	体験クラス	E 15:00 ~ 16:00	体験クラス
G	18:50 ~ 20:10	一般 (土日ナイター) はじめて	一般 (土日ナイター)	一般 (土日ナイター)		一般 (土日ナイター)	F 16:30 ~ 17:30	St 16:10~		
H	20:20 ~ 21:40	一般 (土日ナイター)	一般 (土日ナイター)	一般 (土日ナイター) はじめて		一般 (土日ナイター)	G 17:40 ~ 19:00	一般 (土日ナイター) はじめて	H 19:10 ~ 20:30	一般 (土日ナイター)

\* 平日と土日では時間帯が異なりますのでご注意ください

## ◆ 振替レッスンの取り方 ◆ ※WEB予約システムをご利用ください

①レッスン欠席時は、レッスン開始30分前までにWEBにてお願ひいたします

↓ \* 次席連絡をいただいた場合にのみ振替発行いたします。

②ご都合の良い日に振替レッスンのご予約をお願ひいたします（レッスン開始15分前まで予約可）

↓ \* 振替の有効期限は欠席日より1年後の月末（同一口座より引落しのご家族は振替を共有可）

↓ \* 同一レベルへの振替をお願いします。但し定員枠により入れない場合もございます。

③予約日当日の振替受講

\* 会員証の提示・振替手数料を頂戴いたします。

## ◆ レベル・内容 ◆

クラス	レベル	内 容
一般 (平日昼間) (土日ナイター)	初級 ～ 上級	<p>テニスは全く初めて、またはほとんど初めての方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 基本・基礎からしっかりと学んでいきます。</li> <li>■ お友達とラリーが続くように学んでいきます。</li> </ul> <p>初級～中級に該当する方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 球数を多く打ち、ショットの感覚を身につけます。</li> <li>■ 各種ショットやフットワークの習得を目指します。</li> <li>■ 試合の中での各種ショットの向上を目指します。</li> </ul> <p>試合経験が豊富にある方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 各種ショットの応用やダブルスゲーム戦略の習得を目指します。</li> </ul>
St(中高生) 80分		小学生(高学年)～中学生・高校生コース
Jr.1 60分		<p>一般クラスと同様、基本技術から各種ショットの習得、ゲーム練習も行います。</p> <p>Jr.1コース(年長～6年生)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 成長に合わせたラケット、ボールを使用します。運動能力向上も意識しています。</li> </ul>
Jr.2 60分		Jr.2コース(Jr.1を卒業したコース)
はじめて		<p>60分の大人対象コース。「はじめての方」対象の2か月間限定のコースです。</p>
ゆっくり		<p>60分の大人対象コースです体力に自信のない方向けのゆっくりコースです。</p>
Fa・Jr. (親子)		親子で通えるコースです。コートは別々でそれぞれの習い事としてテニスを楽しんでいただけます。

## ◆ 月間カリキュラム ◆

1月	ストローク全般	7月	ネットプレー
2月	ネットプレー	8月	サーブ・リターン
3月	サーブ・リターン	9月	フォアハンドストローク
4月	フォアハンドストローク	10月	バックハンドストローク
5月	バックハンドストローク	11月	ストローク全般
6月	ストローク全般	12月	ダブルス形式

全てのショットを練習しますが、特に上記のテーマを強化してレッスンいたします。

## ◆ 体験クラス(60分) ◆ 要予約

通常のレッスンに入るのはちょっと…そんなあなたには

▼ 完全予約制となりますので、お電話 or WEB にてご予約ください

▼ 参加費 1,000円 お一人様1回限りとさせていただきます

▼ 既存のレッスン内・外でも体験受講可能です、お気軽にお問合せください



テニスラウンジ アスティOne

名古屋市千種区京命一丁目1-35 アスティショッピングセンター 4F

TEL : 052 - 778 - 5595