

ストローク徹底練習の2日間 12月9日(土)~12月10日(日)

締切
11月27日

集中 合宿



参加者募集！！

ひとりひとりに合わせたレッスン

基本ができてこそ試合で使えるショットになります。ストロークの基本的な身体の使いかたからスイング方法、打点の入り方を徹底して練習し、9時間以上の実践でモノにします。

担当コーチ



南部幹雄 コーチ

運動が得意でなかったり、打ち方がうまくできない人がどのようにすると打ち方がうまくなっていくのか、**楽に強いボールを安定して打つための方法**を、伝えることが得意としています。

開催場所

サニーインむかい

千葉県長生郡白子町中里4369

①現地集合解散 ②東京駅から引率

②の場合は高速バスに同乗します。

※高速バスは予約制ではないため、万が一乗車できなかった場合には電車にて移動いたします。

※移動交通費は、各自にてご用意下さいますようお願い致します。交通系ICカードの利用が可能ですので、ICカードにてご用意いただけますと幸いです。

料金

33,480円

対象

8歳~14歳

※料金に含まれるもの レッスン代金、傷害保険、ボール代、初日昼食、夕食、2日目朝食、昼食
※料金に含まれないもの 現地までの交通費、ドリンク代、おやつ、お土産代など
※付き添いで宿泊をご希望されるご父兄の方は、ご自身で宿泊先をご予約ください。

スポ人大会事務局

お申込み・お問い合わせは右記の電話番号までご連絡ください

☎ 03-6455-0462

ストローク徹底練習の2日間 12月9日(土)~12月10日(日)

タイムテーブル

<初日>

- 9:15 東京駅集合(現地集合以外の方)
- 12:00 集合(現地集合の方)
- 12:30 練習開始
 - フォアハンドストロークの基本スイング
 - バックハンドストロークの基本スイング
 - ストロークの打点への入り方
- 17:00 練習終了
- 18:00 夕食
- 20:00 基本をモノにするための練習の取り組み方 座学
- 22:00 就寝

<2日目>

- 6:00 起床~散歩
- 7:00 朝食
- 9:00 練習開始
 - 前日の復習と反復
 - ラリーでの実践
- 12:00 昼食
- 13:00 練習開始
 - 総復習と反復
- 15:00 練習終了
- 15:30 サニーインむかい出発(現地解散の方は解散)
- 16:00 白子中里バス停出発
- 17:52 東京駅到着・解散

※東京駅解散時間は道路事情により前後する場合がございます。

