

# 金曜テーマレッスン 5月:サーブ強化

4週で確実にレベルアップ！



時間:15:35~16:20(45分)

参加費:1485円(税込)

定員:6名(最低1名で開催)

申込:お電話かフロントまで

担当:徳永コーチ

 **テーマレッスン**  
スタンプカード 

 スタンプ4個で  
レッスンチケット  
プレゼント!

40個たまったら  
2000円分の  
お買物券プレゼント!

<スタンプカード対象イベント>

スタンプ4個でレッスンチケット1枚プレゼント

スタンプ40個でお買物券2000円プレゼント

お名前: \_\_\_\_\_

**GW限定!**

# 無料テニス体験会

はじめてでも大丈夫! 楽しく体を動かそう!

ラケットが初めてでもOK! コーチがやさしくサポートします



**GWに新しいこと、はじめてみよう!**

**5月4日 (月・祝) 12:15~**

- ・キッズ (3歳半~小学生) 45分 **【定員6名】**
- ・大人初心者 60分 **【定員6名】**
- ※同時開催 (2面使用)

**5月5日 (火・祝) 12:15~**

- ・キッズ (3歳半~小学生) 45分 **【定員6名】**



**5月6日 (水・祝) 15:30~**

- ・大人初心者 60分 **【定員6名】**

**会場**

スポーツクラブアクトスアマドゥ

**参加費**

**無料 (0円)**

**持ち物**

- ・運動できる服装
- ・室内履き
- ・ラケット無料貸出あり (手ぶらOK!)

**申込方法**

TEL06-6412-0855 もしくはこちら→

**締切**

各日付より2日前まで

駐車場完備!  
(何時間でも無料)  
しかもインドアだから  
雨でも安心🍀



テーマ

# 女ダブル専科

日程： 5/29(金)  
時間： 10:10～12:10  
対象： 中級①以上の女性  
定員： 6名（最低開催人数・3名）  
参加費： 3850円（税込）  
担当コーチ： 竹之内コーチ

内容： 動きやポジションを試合を止めて  
確認しながら練習します  
試合で勝ちたい方におススメ

お申込み：

備考：



テーマ

# 女ダブル専科

日程： 5/29(金)  
時間： 13:10～15:10  
対象： 初中級以上の女性  
定員： 6名（最低開催人数・3名）  
参加費： 3850円（税込）  
担当コーチ： 竹之内コーチ

内容： ダブルスの動きを体で覚えよう。  
基本の動きを徹底練習。  
まずセオリーがわからない方におススメ。

お申込み：

備考：



テーマ

## ストローク安定

日程： 5/29(金)  
時間： 18:45～19:45  
対象： 初心～初中級  
定員： 6名（最低開催人数・1名）  
参加費： 1980円（税込）  
担当コーチ： 倉本コーチ

内容： ラリーを続けたい方へおススメ。  
再現性を上げるための体の使い方、  
意識したいことをしっかり練習。

お申込み：

備考：

テーマ

## 決めのボレー

日程： 5/29(金)  
時間： 19:50～20:50  
対象： 初級～中級①  
定員： 6名（最低開催人数・1名）  
参加費： 1980円（税込）  
担当コーチ： 倉本コーチ

内容： チャンスを確実に仕留めるための  
ボレー技術を強化。  
コースの打ち分けや打点の入り方を学び、  
「決めきれ前衛」へレベルアップ。

スタンプカード対象レッスン

テーマ

## サーブレベルUP

日程： 5/29(金)  
時間： 21:00～22:00  
対象： 中級①以上  
定員： 6名（最低開催人数・1名）  
参加費： 1980円（税込）  
担当コーチ： 倉本コーチ

内容： 回転・コース・スピードを使い分ける  
ワンランク上のサーブへ。  
サーブを武器にしたい方へおススメ

スタンプカード対象レッスン

テーマ

## 簡単ボレー

日程： 5/30(土)  
時間： 10:10～11:10  
対象： 入門～初中級  
定員： 6名（最低開催人数・1名）  
参加費： 1750円（税込）  
担当コーチ： 徳永コーチ

内容： 安定して返すためのシンプルなボレーを習得。  
面の作り方やポジション取りを練習します。  
初心者・初級者におススメ。

スタンプカード対象レッスン

テーマ

## フォームチェック

日程： 5/30(土)  
時間： 11:15～12:15  
対象： 中級①以上  
定員： 4名（最低開催人数・1名）  
参加費： 1750円（税込）  
担当コーチ： 徳永コーチ

内容： プレーを動画で撮影し、自分のフォームを  
客観的に確認。改善ポイントを明確にし、  
その場で修正練習を行うことで  
効率よくレベルアップできます。

スタンプカード対象レッスン



テーマ

## 男ダブル専科

日程： 5/30(土)

時間： 13:15～15:15

対象： 中級①以上

定員： 6名（最低開催人数・3名）

参加費： 3300円（税込）

担当コーチ： 徳永コーチ

内容： 男子ダブルス特有の戦術を徹底強化。  
試合で主導権を握るための実践力を磨きます。  
がっつり打ちたい方にもおススメ。

スタンプカード対象レッスン

テーマ

## ダブルスゲーム練習会

日程： 5/30(土)

時間： 17:00～19:00

対象： 初心以上

定員： 16名（最低開催人数・3名）

参加費： 2750円（税込）

担当コーチ： 徳永コーチ

内容： 軽いウォーミングアップの後、様々なレベル  
の方とペアを組みかえながら試合を回します。  
テニス仲間を増やしたい方へおススメ。

スタンプカード対象レッスン

# ジュニアテニス アクトスカップinアマドゥ♪

アクトアマドゥのジュニア受講生による  
シングルの試合です  
上位者は来年1月のアクトスカップ関西へ出場!!

【日時】 5月30日(土)

Jr1の部 (レッドボール使用) : 9:00~11:00

Jr2の部 (オレンジボール使用) : 11:00~13:00

J3,4の部 (グリーンボール使用) : 14:00~16:00

【参加費】 おひとり ¥ 1,980 (税込)

※前日までにご入金お願いいたします

【定員】 各部 12人

【担当】 倉本コーチ 松永コーチ

【申込み】 来場またはお電話にて  
フロントへお申し込みください。  
キャンセルは5月29日(金)12時まで。



5月1日(金)12:00~受付開始!