

コース名	おススメの方	種類/テーマ	練習内容
<p>初心者大歓迎！今からテニスをはじめよう♪</p> <p>START</p> <p>(初心者向けコース)</p>	初心者/未経験者	1種類のみ	<p>各週によって練習内容が変わります。</p> <p>1週目(フォアハンドS) 2週目(バックハンドS)</p> <p>3週目(ネットプレー) 4・5週目(サーブ/ゲーム)</p>
<p>基本の動きやフォームをマスター！</p> <p>BASIC</p> <p>(基礎習得コース)</p>	<p>基礎を練習したい方</p> <p>経験が浅い方</p> <p>軟式テニス経験者</p> <p>丁寧に指導してもらいたい方</p>	<p>フォアハンド・ストローク</p> <p>バックハンド・ストローク</p> <p>ネットプレー</p> <p>サーブレシーブ</p>	<p>全体の基礎練習の後、テーマ別の練習を個人指導します。</p> 
<p>今よりも、さらなる上達を目指す！</p> <p>CHALLENGE</p> <p>(技術向上コース)</p>	<p>上達目的(スキルアップ)</p> <p>ショットに悩みのある方</p> <p>しっかり指導を求められる方</p> <p>競技志向の方</p>	<p>ストローク</p> <p>ネットプレー</p> <p>サーブレシーブ</p>	<p>テーマ別に個人練習(指導)にて自由な練習を行います。</p> 
<p>爽快感重視！楽しくリフレッシュ♪</p> <p>ENJOY</p> <p>(運動志向コース)</p>	<p>とにかく運動がしたい方</p> <p>たくさん汗を流したい方</p> <p>ラリーやゲームが好きな方</p> <p>ボールをたくさん打ちたい方</p>	<p>ラリー</p> <p>(1種類のみ)</p>	<p>参加者同士で様々なラリーを楽しみます。</p> 
<p>実践が一番！ゲームを楽しもう♪</p> <p>GAME</p> <p>(試合実践コース)</p>	<p>ゲーム(試合)が好きな方</p> <p>実践で試してみたい方</p> <p>練習よりもゲームがしたい方</p>	<p>シングルゲーム</p> <p>(運動強度低い)</p> <p>アクティブゲーム</p> <p>(運動強度高い)</p>	<p>参加者同士でペアを変えながら試合を行います。</p> 
<p>部活のようにコーチと楽しみたい！</p> <p>ATHLETE</p> <p>(経験者満足コース)</p>	<p>テニス経験がある方</p> <p>学生時代に部活をされていた方</p> <p>たくさん打って走りたい方</p> <p>コーチと打ち合いたい方</p>	1種類のみ	<p>コーチとのヒッティング後、ゲームを行います。</p> 