

2019 森下 ITA 特別レッスン

そのテーマに沿った練習を徹底的にやります。基本は手出し、球出しで修正します。

例えば、フォアと決めたならば、それだけを研究します。

バックスイングを真っ直ぐ、下から、上から（スモールサーキュラー）。

打点を左足の前、真ん中、軸足の右足。

スクエア（真っ直ぐ踏み込む）、セミオープン、オープン。

グリップをイースタン、セミウエスタン、ウエスタン。

左手で打ってバランス感覚を養う。

左手を体につけて打つ。左手を腰の位置、胸、肩の高さに指す。

腰の回転を使う。使わず押し出すのみ。

腰を曲げて打つ。真っ直ぐ、軸を中心として打つ。

などなど皆さんと一緒に考えながら、黙々と取り組んでいきましょう。必ず、何か発見がありますよ。それが自分のショットの改善となったら、とてもうれしいです。自信となるでしょう。

日時：基本は第2土曜日13時～16時

募集人数：8人 最少人数4人

参加費：5000円（税別）

参加資格：男女不問（ジュニアでも選手育成クラスで試合に出場している小学3年生以上）

キャンセル：キャンセルは7日前までに必ず連絡してください。

それ以降は半額、2日前と前日と当日は全額いただきます。

不成立になった場合の連絡は2日前にいたします。

その他：雨天等による中止は1時間前に決定します。電話にてお問い合わせください。

2月9日（土）フォア&バックハンドストローク

3月9日（土）フォアハンドストロークとサービス

4月13日（土）バックハンドストロークとサービス

5月11日（土）ネットプレー（フォア&バックボレー、スマッシュ）

6月8日（土）フォアハンドストロークとサービス

7月13日（土）バックハンドストロークとサービス

10月12日（土）ネットプレー（フォア&バックボレー、スマッシュ）

11月9日（土）フォア&バックハンドストローク

12月14日（土）ネットプレー（フォア&バックボレー、スマッシュ）