

▶ テニス (4歳～大人)

| 種目 | レベル | ボール | 対象 | レッスン内容 |
|-----------------------------|-----|------|---|--|
| テニス 一般 中学生～ 大人 | 初心者 | イエロー | 未経験・遊び程度 ソフトテニスのみ経験あり | ミニコートにて少人数制でゆっくり丁寧にレッスンを進めます。 スポーツが苦手な方や運動不足の方も上達を感じながら 楽しめます。 |
| | 初級 | イエロー | テニス経験2～4年 経験ありでブランクのある方 コーチとラリーができる方 ブランクが10年以上の方 | 打ち合いが苦手な方、ブランクがある方も安心！ お客様同士で打ち合えるよう練習します。 ダブルスの基本ショットの練習をします。 |
| | 初中級 | イエロー | テニス経験5年以上 基本の6ショットが全てできる 雁行陣でゲームができる (平行陣は安定していない) 部活経験ありでブランク10年未満 | 基本6ショットの技術向上。 雁行陣の実践、平行陣にチャレンジします。 アプローチショット、ネットプレーにチャレンジ！ |
| | 中級 | イエロー | テニス経験6年～ 平行陣を使ってポイントが取れる サービスダッシュ、リターンダッシュができる 部活をしておりブランクなし | 雁行陣と平行陣のレベルアップ。 戦術的な練習も行います。 |
| テニス ジュニア | キッズ | レッド | 4歳～6歳 (未就学児) | ボールとラケットに慣れながら、楽しく運動します。様々な動きでお子様の運動機能を向上させます。 |
| | J1 | レッド | 小学1年生～2年生 | ボールとラケットに慣れながら、楽しく運動します。様々な動きでお子様の運動機能を向上させます。 |
| | J2 | オレンジ | 小学3年生～4年生 | テニスの基本ショットを覚え、相手と打ち合いができるように練習します。ゲームにもチャレンジしていきます。 |
| | J3 | グリーン | 小学5年生～6年生 | テニスの基本ショットを覚え、相手と打ち合いができるように練習します。相手からポイントをとれるようなボールコントロールも覚えていきます。 |

▶ ソフトテニス (小学4年生～中学生)

| 種目 | レベル | シャトル | 対象 | レッスン内容 |
|-------------|-----|------|--|---|
| ソフト ジュニア | 初心者 | ソフト | 小学4年生～中学生 ※ 部活を始める・始めたばかり ラリーがうまくできない | ソフトテニスが初めての方、ラリーができない方のクラスです。 少人数制でゆっくり丁寧にレッスンを進めます。 |
| | 経験 | ソフト | 小学4年生～中学生の経験者 ※ 部活1年以上 ラリー・試合ができる | ソフトテニス経験者でラリーができ、試合などに出場経験がある方が対象。応用練習やラリーなどで試合に勝てるように練習をします。 |

▶ バドミントン (小学1年生～大人)

| 種目 | レベル | シャトル | 対象 | レッスン内容 |
|------------------|-----|------|--------------------------------|---|
| バド 一般 (大人) | 初心者 | シャトル | 初心者 | バドミントンのルールを覚え、基本フォームで打ち合えるように練習します。 |
| | 初級 | シャトル | 初級 | バドミントンのルールを覚え、基本ショットを使いながらお客様同士で打ち合えるように練習します。基本ショットをゲームの中で使いこなせるように練習をします。 |
| バド ジュニア | J1 | シャトル | 小学1年生～3年生 | ラケットとシャトルを使いながら基本練習をします。お友達と仲良くプレーすることにより集団行動を学びます。 |
| | J2 | シャトル | 小学4年生～中学生の初心者 | 基本フォームを身につけ、コーチとラリーが続くように練習します。集団行動を通じて挨拶や礼儀を学びます。 |
| | J3 | シャトル | 小学4年生～中学生の経験者 (部活など) | 基本ストロークをゲーム中で使いこなせるように練習します。スピードをコントロールしてゲームの駆け引きも練習します。 |