

足の速い、運動神経のいい子に育てよう!

運動能力を伸ばす鍵は 「股関節と肩関節の動かし方」と 「らせん状の動き」にある。

コーチ▶豊田 哲也

東海毎日選手権優勝、全日本選手権出場
インターハイ、全日本・東海ジュニア出場者多数指導



走る・投げる・打つ・けるなどの動きを上手に行うためには「股関節と肩関節の動かし方」と「らせん状の動き」が重要だということが最近の研究でわかってきました。この動きを**ゴールデンエイジ**(6才~12才)と呼ばれる運動能力を一番伸ばすことができる時期に身につけることによって、テニスをはじめ将来野球、サッカー、バスケット、ゴルフなどのスポーツをするときにとても役立ちます。足も速くなり、運動会では必ず活躍できます。走り方は外股系(山縣亮太)内股系(桐生祥秀)によって大きく違うので自分に合った走り方をすることが大切です。これらはすべて**人間が本来持っている動き**(赤ちゃんのハイハイやヨチヨチ歩きのときに使っていた動き)なので上手にトレーニングすれば必ず身につきます。私が全クラス責任を持って指導します。

○速く走れるようになり、運動能力を伸ばすための運動の一例



ラダー



ツイスター



ミニハードル



踏み台のぼり

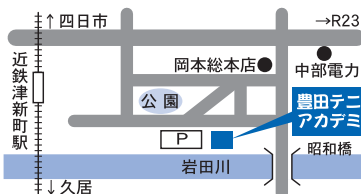


	チャイルドクラス	ジュニアクラス	
対象	幼稚園年中~小学校3・4年	小学校3・4年~中学生	基本としては週一回、同じ曜日・時間帯でのレッスンですが、他の曜日に来ていただいても、週2回以上来ていただいてもかまいません。(週2回コースは2,000円割引) チケット制なので欠席されても振替レッスンの必要がなく、とても気楽です。 年4回楽しい試合・パーティを行います。 体験レッスンは無料ですので、ぜひ一度レッスンを受けてみてください。
定員	8名	8名	
時間	1時間15分	1時間25分	
内容	上の写真のように色々な運動を行いながらショートテニスでテニスの基本となる動作を指導します。間にサッカー、バスケットも取り入れてあきないように楽しくレッスを行います。  	上の写真のように色々な運動を行いながらテニスの基本となるショット、フットワークを指導します。試合形式を多く取り入れて、楽しくレッスを行います。 	
入学金	3,000円	3,000円	
受講料	13,000円(10回分)	14,000円(10回分)	

レッスンスケジュール

C:チャイルドクラス J:ジュニアクラス

月	火	水	木	金	土	日
					AM10:00 ↓ 11:15 C	
PM4:50 ↓ 6:15 J	PM4:30 ↓ 5:45 C	PM4:30 ↓ 5:45 C	PM4:50 ↓ 6:15 J	PM4:30 ↓ 5:45 C	PM1:30 ↓ 2:55 J PM3:00 ↓ 4:15 C	PM3:00 ↓ 4:15 C



豊田テニスアカデミー

津市南丸之内1-12

☎059-227-3277

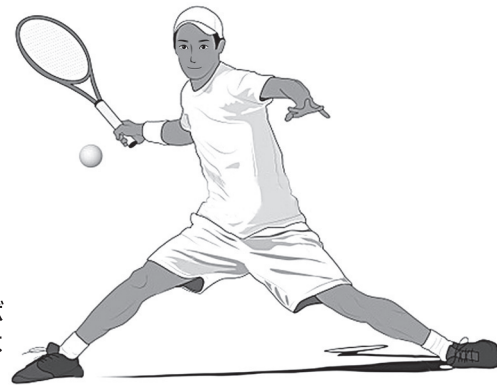
テニススクール一般生徒募集!

楽しくテニスを教えます!

コーチ▶**豊田 哲也** (東海毎日選手権優勝、全日本選手権出場)

- 少人数制…1 クラス定員 6 名まで
- 低料金…インドアスクールの 25%オフ
- チケット制…振替レッスンの必要なし
- 親身の指導…全クラス豊田コーチによるレッスン

楽しく練習して上達することを目標にしています。定員 6 名の少人数制なので多くのボールを打つことができ、個人個人に適確なアドバイスができます。低料金、チケット制なので気軽にテニスを習うことができます。全クラス豊田コーチの直接指導です。



〈レッスン内容〉

4 月からの 1 年間でカリキュラムを組み、基本となるショットからテニスに必要なリズム、バランス、そしてスピン、スライスなどのいろいろなショットを順に指導していきます。ボール出しによる基本練習とゲーム形式による実戦練習を組み合わせで練習していきます。そしてグループでの指導と個人的なアドバイスでレッスンをスムーズに進めながら個人、個人の上達をはかります。楽しく練習しながら、かつテニスが上達することを目標としています。

〈レッスンスケジュール〉

	月	水	木	金	土	日
AM10:00▶11:30	中	中	中	中		中上
AM11:00▶12:30						初中
PM 5:00▶ 6:30					初中	
ナイター 6:30▶ 8:00	初中	初中				
ナイター 8:00▶ 9:30	中	中	中	初中		

初中: 初級と中級 中: 中級 中上: 中上級

日曜/中上級は9:30~11:00

*平日昼間クラスは初級クラスがありませんので、初心者の方は中級のレッスンと一緒にやれるようになるまで、レッスンの前後で無料で個人レッスンを行います。

*体験レッスンは無料ですので、一度レッスンを受けてみてください。

■費用/入学金 **3,000 円**(入学時のみ)

受講料・昼間クラス… **15,000 円**(10 回分)・ナイタークラス… **16,000 円**(10 回分)
(週 2 回コースは 2,000 円割引)

■受講方法/基本として週 1 回、同じ曜日・時間帯でのレッスンです。チケット制なので欠席されても振替の必要はありません。他の曜日に来ていただいても週 2 回以上来ていただいてもかまいません。

★プライベートレッスン

通常のレッスンのない曜日・時間帯で、いつでもプライベートレッスンを行います。個人でテニスを習いたい方には最適です。効率的な練習・アドバイスで急速な上達が可能です。電話で事前に予約してください。

料金: 30 分ー **2,000 円**(2 人で 1 時間でもかまいません。)

★グループプライベートレッスン

3・4 人のグループでプライベートレッスンを行います。家族や友達、気の合う仲間と気楽にレッスンを受けることができます。通常のレッスンのない曜日・時間帯であればいつでも OK です。電話で事前に予約してください。

料金: 1 レッスン 1 時間 30 分ー **6,000 円**(4 人だと 1 人 1,500 円です。)

豊田テニスアカデミー

津市南丸之内 1-12

☎059-227-3277