

コースの種類

コース	対 象	内 容	コメント
一 般	スタート	初めてテニスをする方 速度の緩やかなボールから始め、ラリー や簡単なゲームを楽しみながら、基本を身 に付けていくコース	ナイスショットの快感、ラリーが続く楽 しき、ポイントを取り合う楽しさを味わっ てもらえるようなレッスンを心がけます。
	フィットネス	プレイを楽しみながら 健康づくりをしたい方 各ショットの練習とゲームを楽しみなが ら体力を高めるコース	テニスを楽しみながら、体力づくり、心 身のリフレッシュができるようなレッス ンを心がけます。
	チャレンジ	大会への挑戦を楽しみ 自己実現をしたい方 各自の目標達成のために、各ショットの 精度と競技力（心技体）を高めるコース	ひとりひとりの目標達成をサポートでき るようなレッスンを心がけます。
ジ ュ ニ ア	プレイ&ステイ 小学生	テニスを楽しみたい 小学生 速度の緩やかなボールから始め、ショッ トの打ち方や戦術を身に付けるコース	ルールを守り一生懸命プレーすること、 相手や仲間を尊重する心を育てるレッス ンを心がけます。
	ベーシック 中学・高校生	テニスの基本を習得したい 中学・高校生 生涯に渡ってゲームを楽しむことができ る技術を習得するコース	テニスの基本技術の習得は元より、生涯 スポーツとなるように、テニス好きを育て るレッスンを心がけます。