

平成21年度 阿南高専テニス公開講座

レッスン・ガイド

期 間：2009年7月21日(火)～8月6日(木)：火・木曜 18:30～20:00：計6回

場 所：阿南市見能林町青木 265 阿南高専内テニスコート(本校陸上競技場と隣接)

砂入り人工芝コート(オムニコート)1面

テニスを楽しもう

対象者：初心者・中学生以上・一般の方

～テニスは心と体、美容と健康の栄養素！！笑顔でテニスを楽しもう！！～

レッスン・メニュー

第1回(7/21)・・・テニスボールで遊ぼう！ラケットの握り方とフォーム、8の字スイング！

第2回(7/23)・・・ラケットでポン！続けてみよう！フォア・バックハンド・ストローク！

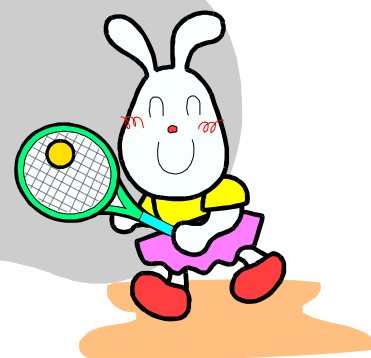
第3回(7/28)・・・ボレーってバレーボール？！ヒット(打つ)じゃなくキャッチ(つかめ)！

第4回(7/30)・・・笑顔と健康のサービス(サーブ)&スマスマ・スマイル・スマッシュ！

第5回(8/4)・・・ゲーム形式、ショートラリー(短いストローク) 続けていこう！

第6回(8/6)・・・プレイ！楽しく親睦試合！シェイク・ハンド！

雨天時予備日：8月11日、18日



定 員 16名

受 講 料 3200円/6回(レクリエーション保険別途必要)

申し込み先

阿南工業高等専門学校総務課企画係 TEL 0884-23-7215 FAX0884-22-5424

レッスン内容のお問い合わせ先:0884-23-7209(技術部:高岸・木原)

コーチ紹介

高岸 時夫(技術部)・木原 義文(技術部)・立石 清(技術部)

原野 智哉(機械工学科)・大北 裕司(機械工学科)・新井 修(一般教科)