

短時間メニュー指定クラス

# さくっとテニス

1レッスン  
25分!?

こんな方に  
オススメ

- 気軽に運動を楽しみたい方
- 空いた時間にさくっとテニスしたい方
- テニスに挑戦したいけど今までハードルが高かった方



選べる2つのプランで料金面でも  
さくっとテニスをスタートできます!

好きなコースを自分で選んで  
練習できます!

料金  
(1ヵ月)

たくさん通いたい方は

10回  
パック 8,800円 (税込)

自分のペースで通いたい方は

4回  
パック 4,400円 (税込)

体験レッスン  
550円(税込)

Aコース バランス型(球出し、ラリーを満遍なく練習)

Bコース 球出し中心(各ショットの球出しを中心に練習)

Cコース ラリー中心(ストローク、ボレーのラリーとゲーム練習)



25分では物足りない方は、B+Cなど組み合わせての  
受講もオススメです。

## 各コースの流れ

※25分に体操の時間も含まれています。  
※各練習メニューの難易度は当日の参加者に応じて上下することがあります。



準備体操!

Aコース

まずはストロークの  
球出し練習。

ボレーの球出し練習で  
たっぷり運動!

ミニラリーで  
打ち合いの感覚を  
身に付ける!

長い距離での  
ラリーに挑戦!

START!

5min

10min

15min

20min

FINISH!



準備体操!

Bコース

まずはストロークの  
球出し練習。  
(手出し)

そのままストロークの  
球出し練習。  
(ラケット出し)

ボレーの球出し練習で  
たっぷり運動!

サーブ練習や  
スマッシュ練習に  
挑戦してみる!

START!

5min

10min

15min

20min

FINISH!



準備体操!

Cコース

まずはミニラリーで  
ウォーミングアップ。

長い距離での  
ラリーに挑戦!

ボレーで打ち合う  
ラリー練習。

ダブルスの練習に  
挑戦!

START!

5min

10min

15min

20min

FINISH!

## ご利用方法

- ① プランを選択して入会(もしくは複数受講)する。※C1・C2レベルの方対象
- ② 毎月1日にチケットが発行される。(4回パックは4枚、10回パックは10枚)
- ③ 希望する時間のレッスンを予約する。(レッスン予約サイトから)  
※同時に予約できる回数は3回まで
- ④ レッスンを受講する。

### <注意事項>

- ・さくっとテニスは各種割引対象外です。  
(入会キャンペーン/複数受講割引/家族割引等)
- ・2レッスン目と3レッスン目は30分毎に開始します。  
例.1コマ目が9:30~の場合。2コマ目:10:00~、3コマ目:10:30~
- ・チケットは翌月に持ち越せません。
- ・土日夜間のご予約でも差額は発生しません。
- ・託児をご利用の場合は1レッスン110円(税込)頂戴します。
- ・Cクラスの振替は、さくっとテニスでは使用できません。  
クラス変更をされた際に振替が残っている場合は、Cクラスにてご利用ください。
- ・さくっとテニスは1レッスン分の追加購入はできません。  
ご自身のレベル判定に合わせて、Cクラスの1枚チケット購入は可能です。