

# 体験レッスンの流れ



## 初心者・初級

### 準備体操

コートの中で、コーチの真似をしてください。最初はカラダ(筋肉)を暖めるような準備運動から始めていきます。

### 基本練習



ラケットの持ち方、握り方など、基本となる練習を行います。

### 個別練習

コーチとマンツーマンで、お客様のレベルに合わせて指導を行います。



### ラリー・ゲーム練習

応用練習にチャレンジ!コーチとの打ち合いやゲーム練習をします。テニスの楽しさを体感しましょう!