

2025 モアジュニアテニスアカデミー

7 月練習日程予定表 (ゲスト用)

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	3 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	4 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	5 More-Court 13:00-16:00 基礎技術の向上/攻撃	6 More-Court 13:00-16:00 状態設定練習/守備
7	8	9 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	10 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	11 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	12	13 More-Court 13:00-16:00 状態設定練習/攻撃 10:30-12:00 YF.TYF
14 17:00-18:30 YF.TYF	15	16 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	17 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	18 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	19	20 More-Court 13:00-16:00 状態設定練習/守備 10:30-12:00 YF.TYF
21 第三回 More-Tennis 選手権大会	22	23 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	24 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	25 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	26	27 More-Court 13:00-16:00 状態設定練習/Net Play 10:30-12:00 YF.TYF
28 17:00-18:30 YF.TYF	29	30 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T	31 More-Court 18:00-20:30 17:00-18:30→Y&T			

7/21. More オープンテニス選手権大会 対象/フリー(男女混合) 試合方法/予選リーグ戦 (4 ゲーム先取ノーアドバンテージ/ノーレット) 本戦
順位別トーナメント (6 ゲーム先取ノーアドバンテージ/ノーレット) ※トーナメントは 1.2 リーグ、3.4 リーグに分けて試合。※本戦は負けた
ら終了、但し 3 位決定戦は実施 審判/セルフジャッジ※申し込み人数によって試合ルールの変更はご了承下さい。
参加料/¥2,200(税込) 申し込み方法/メール more-tennis.com or More Coach への直接お申込み キャンセルについて 申し込み締め切り後の
キャンセルによる返金は致しません予めご了承の上、申し込みください。欠場について 欠場する際にはメールまたは More Coach へのご連絡
をお願い致します。申し込み締め切り日 7 月 14 日 17:00 募集人数/16 名 ディレクター・レフリー 岩間洋行(イワマヒロユキ)

水曜日～木曜日 練習 Information

On Court Tennis→基本練習,実践練習→基本練習→実践練習→調整 (少人数でのレッスン時はプライベートでの個人対応 (課題克服)
戦略・戦術の理解 (・正確さ堅実さ・動かす・弱点をつく・武器を使う)

Fitness→※練習スタート 20 分程度の中でフットワークトレーニング、持久力、アジリティ、チューブトレーニング、パワーを曜日別で実施
※年代別でトレーニングの目標設定 (セット数・負荷・種目)

※土日の練習は自主トレーニングとして外周、小学生 1 周、中学生 2 周、高校生 3 周(自主トレーニング、任意)

精神面→目標設定を明確にする。トレーニングに集中する。基礎技術の練習と戦術練習での目的を明確にしていく事で質を高めていく。

<受講上の注意事項>

※振替補講について

1. 欠席の連絡は、原則として前日の 17:00 までにご連絡ください。
2. 通常レッスン¥1,200(税込)1h

お問合せは More-Tennis/TEL 090-8251-5646 へお願い致します
Email address info@more-tennis.com
ホームページアドレス <http://more-tennis.com/>