

# 2025 モアジュニアテニスアカデミー

## Futures/Young Futures10月練習日程予定表

・Futures 水～日 ※土日は補講クラス※選手クラス基本は月 12 レッスン 補講は自由（無料）

| 月                                 | 火  | 水                                                  | 木                                                  | 金                                                  | 土                                              | 日                                                                   |
|-----------------------------------|----|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                                   |    | 1<br>More-Court<br>18:00-20:30<br>17:00-18:30→Y&T  | 2<br>More-Court<br>18:00-20:30<br>17:00-18:30→Y&T  | 3<br>More-Court<br>18:00-20:30<br>17:00-18:30→Y&T  | 4<br>More-Court<br>13:00-16:00<br>基礎技術の向上/攻撃   | 5<br>More-Court<br>13:00-16:00<br>状態設定練習/攻撃<br>10:30-12:00 YF.TYF   |
| 6<br>17:00-18:30<br>YF.TYF        | 7  | 8<br>More-Court<br>18:00-20:30<br>17:00-18:30→Y&T  | 9                                                  | 10<br>More-Court<br>18:00-20:30<br>17:00-18:30→Y&T | 11<br>More-Court<br>13:00-16:00<br>基礎技術の向上/Net | 12<br>More-Court<br>13:00-16:00<br>状態設定練習/Net<br>10:30-12:00 YF.TYF |
| 13<br>第六回<br>More-Tennis<br>選手権大会 | 14 | 15<br>More-Court<br>18:00-20:30<br>17:00-18:30→Y&T | 16<br>More-Court<br>18:00-20:30<br>17:00-18:30→Y&T | 17<br>More-Court<br>18:00-20:30<br>17:00-18:30→Y&T | 18<br>綿貫祐介 PRO 特別レッスン<br>※別紙参照/6周年記念イベント       |                                                                     |
| 20<br>17:00-18:30<br>YF.TYF       | 21 | 22<br>More-Court<br>18:00-20:30<br>17:00-18:30→Y&T | 23                                                 | 24<br>More-Court<br>18:00-20:30<br>17:00-18:30→Y&T | 25<br>More-Court<br>13:00-16:00<br>基礎技術の向上/個人  | 26<br>More-Court<br>07:00-09:30<br>状態設定練習/守備                        |
| 27<br>17:00-18:30<br>YF.TYF       | 28 | 29<br>More-Court<br>18:00-20:30<br>17:00-18:30→Y&T | 30<br>More-Court<br>18:00-20:30<br>17:00-18:30→Y&T | 31<br>More-Court<br>18:00-20:30<br>17:00-18:30→Y&T |                                                |                                                                     |

10/13 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リーグに分れて試合。※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](mailto: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 10月8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. ※当アカデミーは、月謝制となっております。毎月、月末までに翌月期分の月謝をお支払い下さい

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](mailto:info@more-tennis.com)  
ホームページアドレス <http://more-tennis.com/>