

2016.4月からの変更

★水曜日は定休日になります。レンタルコートもショップもお休みです。

★水曜日のジュニア入門コースは廃止になります。

*したがって開講曜日は月・火・木・金が17:00～18:00

土曜が9:20～と14:20～それぞれ60分です。

該当する曜日のジュニアは4月からの変更をよろしく申し上げます。

★水曜日のジュニア選手コースは下記のようになります。

*月2回ペースで開講します。開催する週にテストや行事が重ならないようにできるだけ配慮します。保護者の方からの情報をお待ちしますので山口までメールをください。

*選手コースの開講曜日や練習方針をまとめました。

月	火	水	木	金	土	日
18:00より ジュニア 選手 90分 (17:30からのウォームアップあり)	18:00より ジュニア 選手 90分 (17:30からのウォームアップあり)	月2回休講 月2回練習 17:45より ジュニア選手 150分 基本練習後 マッチ練習	18:00より ジュニア 選手 90分 (17:30からのウォームアップあり)	18:00より ジュニア 選手 90分 (17:30からのウォームアップあり)	10:30より ジュニア選手 (四国経験者) 150分	HIRO トレセン 9:30より 120分
				20:00より 初中級以上 90分 (コーチ認定者)	14:30より ジュニア選手 150分	HIRO トレセン 四国経験者 13:00より 150分

ジュニア選手	月会費	日曜トレセン参加料金
週480分まで(月～土) 水曜日は75分換算	15000円	1030円/ 1回毎のお支払い
受け放題(月～土)	19600円	510円/ //
個人レッスン	30分	3000円/受講時

*90分クラス(平日)の内容は基礎的なことの反復練習がメインです。

*150分クラス(土日や水曜夜)の内容は5面すべてを使っての応用練習。試合のポジショニングや配球などを覚えていきます。

*HIROトレセンでは、OBが来て練習相手をしてくれたり、一般の選手が相手になったりして特に外部に練習に出向かなくてもいいように考えています。

*選手育成は基礎練習+ゲーム形式練習+S&C(ストレングス&コンディショニング)、メンタルトレーニングの方針です。