

11月 野球塾匠レッスンプォメーション



【備考】

□キャンセル料：開催前日18:00以降 レッスン料の50%を頂戴します

★通常グループ

□対象
・適当に野球レベルがある小学生以上

□内容：守備、打撃練習

□日程
・水曜日：1.8.15.29 (16:15~17:45)
・木曜日：2.9.16.30 (17:30~19:00)
・月曜日：20 (17:40~19:10)
*参加人数2名=70分、1名=50分

□参加費
・¥3.000/回

★投手

□内容：コントロールアップのための基本ドリル
クイック、牽制など

□日程
・月曜日：6 (19:00~20:10)
・金曜日：17 (17:30~18:40)

□参加費
・¥2.300/回

★打撃

□日程
・月曜日：6.27 (17:40~18:50)
・水曜日：22 (16:15~17:25)

□参加費
・¥2.300/回

★捕手

□内容
・新チームへ向けての基礎ドリル

□日程
・水曜日：22 (17:40~18:50)
・金曜日：17 (18:50~20:00)

□参加費
・¥2.300/回

★内野

□日程
・月曜日：13 (17:40~18:50)

□参加費
・¥2.300/回

★韋駄天短期コース

□目的：初速を上げる（塁間）を速く、機敏に！

□日程
・月曜日：10/30~12/4までの毎週月曜日
(19:05~20:15) *会場は生田治水センター
□参加費：¥12.600/6回

パフォーマンスにも良い影響が出てきているという報告を
頂いています

★野球トレーニング

□内容：俊足、体幹強化など野球に必要なドリル

□日程
・火曜日：7.21 (18:45~19:45)
*会場が異なります。王禅寺東のサロン (屋内)

□参加費：
初回=¥1,000 ¥2.300/回

★ホームラントレーニング (オンライン)

□自宅トレーニングの習慣化
□日々の記録をコーチがチェック&アドバイス
□記録は動画撮影したものを専用アプリに添付

□参加費：¥2,000
□期間：11/1~12月末まで