

# 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