

# 7・8月期 Aクラス レッスンカリキュラム

今期のテーマ	
6ショットの良い打点を覚えよう &夏のサービス特集	
週	レッスンメニュー
1	ストローク 良い打点でとらえるための準備
2	ストローク 良い打点でとらえるフットワーク
3	ストローク 良い打点でとらえ続けるフットワーク
4	ボレー ネットミスを減らす狙い方・コツ
5	サービス 正しいバックスイングを覚えよう
6	サービス 正しい体重移動を覚えよう
7	ゲーム練習 ボレーヤー攻守の正しいポジション
8	ゲーム練習 ロブスイッチ後の攻守のポジション
9	今期の復習&ゲーム

サーブ  
グリップ確認  
打点確認  
スイング確認

サーブ&リターン