

7・8月期 Bクラス レッスンカリキュラム

今期のテーマ	
夏のバックハンドストローク& サービス特集	
週	レッスンメニュー
1	バックストローク 良い打点でとらえるフットワーク
2	バックストローク 良い打点でとらえ続けるフットワーク
3	バックストローク エネルギーを伝えるスイング
4	バックストローク トップスピんがかかるスイング
5	バックストローク リターン
6	バックストローク リターン
7	ゲーム練習 センターのバックハンドからの展開
8	ゲーム練習 サイドのバックハンドからの展開
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
バック側にコントロール