


7・8月期 C・D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 センターからコントロール	サーフ グリップ確認 打点確認 スイング確認 スピンのバック側にコントロール 
2	バックストローク サイドからコントロール	
3	バックストローク 効果的なアタックをしよう	
4	バックストローク 攻められた状況からディフェンス	
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 センターのリターンからの展開	
8	ゲーム練習 サイドのリターンからの展開	
9	今期の復習 & ゲーム	