

初めてクラス レッスンカリキュラム

今期のテーマ

基本6ショットを覚えよう！

週	レッスンメニュー
1	①フォアハンドストローク
2	②バックハンドストローク
3	③フォアハンドボレー ④バックハンドボレー
4	⑤スマッシュ
5	⑥サービス
6	各ショットの復習 ラリー練習
7	各ショットの復習 ラリー練習
8	各ショットの復習 ラリー練習
9	各ショットの復習 ラリー練習