

9・10月期 Aクラス レッスンカリキュラム

今期のテーマ	
6ショットの体を使った スイングを覚えよう	
週	レッスンメニュー
1	フォアハンドストローク 正しい運動連鎖を覚えよう
2	バックハンドストローク 正しい運動連鎖を覚えよう
3	ボレー 体重移動のエネルギーを伝える
4	ボレー 体重移動のエネルギーを伝える
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 ポーチボレーにトライしよう
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
運動連鎖を覚える