

9・10月期 C・Dクラス レッスンカリキュラム

今期のテーマ	
ストロークのコントロール力UP ボレーの安定力UP	
週	レッスンメニュー
1	ストローク 運動連鎖中の腕はしなやかに使う
2	ストローク トップスピンドでショートクロスを狙う
3	ボレー ローボレーを安定させよう
4	ボレー ローボレーを安定させよう
5	サービス サービスダッシュにトライしよう
6	サービス サービスダッシュにトライしよう
7	ゲーム練習 打球方向によってポジションを変える
8	ゲーム練習 打球方向によってポジションを変える
9	今期の復習＆ゲーム

サーブ 運動連鎖を覚える 上半身の捻り戻しを覚える 回転のかかるスイング方向を覚える