

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	サーブ 運動連鎖を覚える
2	ストローク トップスピンでショートクロスを狙う	上半身の捻り戻しを覚える
3	ボレー ローボレーを安定させよう	回転のかかるスイング方向を覚える
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	