1･2月期 C･Dクラス
レッスンカリキュラム

今期のテーマ
能動的なフットワークで 主導権を握ろう

週	レッスンメニュー
1	ストロークのラリー中に ボレーカットでネットプレーへ
2	ストロークのラリー中に ドライブボレーでネットプレーへ
3	ボレーのラリー中に スニークアタック（前につめる）
4	ボレーのラリー中に スニークアタック（前につめる）
5	サービスリターン
6	ゲーム練習 ベースラインプレーからネットプレーへ
7	ゲーム練習 ネットプレーからフィニッシュを狙う
8	今期の復習＆ゲーム