3·4月期 Bクラス
レッスンカリキュラム

今期のテーマ
６ショットの正しい運動連鎖が 出来ているかチェック

週	レッスンメニュー
1	ストローク フットワークと体の捻り戻しを合わせる
2	ストローク フットワークと体の捻り戻しを合わせる
3	【ゲーム練習】 動かされた場合のボールコントロール
4	ボレー まずボールの後ろに移動しよう
5	ボレー まずボールの後ろに移動しよう
3	【ゲーム練習】 並行陣の基本的なポジション
7	サービスリターンと ストローク フットワークと捻り戻しの復習
8	サービスリターンと ボレー ボールの後ろを取る動きの復習
9	今期の復習＆ゲーム