3･4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　スピンをかける ラケットの長さ重さを利用しよう
2	ストローク　スピンをかける ラケットの長さ重さを利用しよう
3	【ゲーム練習】 並行陣ボレーヤーの足元へ沈める
4	ボレー 2種類のスライスを上手く使おう
5	ボレー ２種類のスライスを上手く使おう
6	【ゲーム練習】 並行陣のセンターをしっかり抑える
7	サービスリターンと ストローク スピンの復習
8	サービスリターンと ボレー スライスの復習
9	今期の復習＆ゲーム