

第24期 レッスンメニュー

	はじめて	初級	中級	上級
1 週目～ 4 週目	ストロークの基本 F.B	ストローク		
		前後の動き	相手を動かす (アングル・ロブ)	スライスやボレーへの対応
		ゲーム練習		
5 週目～ 8 週目	ボレーの基本 F.B	ネットプレー		
		繋げるハイボレー	アングルボレー と ドロップボレー	バックハイボレー
		ゲーム練習		
9 週目～ 1 2 週目	サーブからコーチ とラリー	フォーメンション		
		平行陣に挑戦	アプローチショットへの対応	アプローチショットへの対応