

<2019年7月期のレッスンテーマ>

6月30日(日)～7月27日(土)

	月		火		水		木		金			土		日		
1	中上級	平行陣のペアリング	はじめて	初中級	初級	初中級	初級	初中級	中級	中上女D	0	はじめて	初中級	0	初中・中級	
	ローボレーをやってみよう!			ローボレーをやってみよう!		バックハンドストロークの高い打点にチャレンジしよう!		セカンドサーブをしっかり打ってみよう!	平行陣ペアリング	ローボレーをやってみよう!			ローボレーをやってみよう!			
2	初中・中級	初級	平行陣ペアリング	中・中上級女D	中上女D	中級	初中級がちんこ	中級	初級	初中級	1	初級	初中・中級	1	中級	中上級
	ローボレーをやってみよう!			セカンドサーブをしっかり打ってみよう!	バックハンドストロークの高い打点にチャレンジしよう!	セカンドサーブをしっかり打ってみよう!	バックハンドストロークの高い打点にチャレンジしよう!	セカンドサーブをしっかり打ってみよう!		バックハンドストロークの高い打点にチャレンジしよう!			ローボレーにチャレンジしよう!		セカンドサーブをしっかり打ってみよう!	
3	中上級	中級	中級	中上級	はじめて	中級がちんこ	中上級	初中級	中級	2	中・中上級女D	中級	2	初級	初中級	
	ローボレーにチャレンジしよう!	ローボレーにチャレンジしよう!	セカンドサーブをしっかり打ってみよう!	セカンドサーブをしっかり打ってみよう!	鬼球出しボレーの基本	ローボレーにチャレンジしよう!		セカンドサーブをしっかり打ってみよう!	ローボレーをやってみよう!			ローボレーにチャレンジしよう!			セカンドサーブをしっかり打ってみよう!	ローボレーをやってみよう!
9	P1	P2	P1	初中級	初中級	中級	P1	P2	P2	中級	3	初中級	中上級	3	中級	中上級
				ローボレーをやってみよう!	ローボレーをやってみよう!	ローボレーにチャレンジしよう!							セカンドサーブをしっかり打ってみよう!		ローボレーをやってみよう!	セカンドサーブをしっかり打ってみよう!
10	中級	中上級	鬼球出しボレーの基本	初中級	初級	中上級	初中級	中級	初級	10	初級	初中級	10	初級	ローボレーをやってみよう!	
	ローボレーにチャレンジしよう!	ローボレーにチャレンジしよう!		ローボレーをやってみよう!		ローボレーにチャレンジしよう!	ローボレーをやってみよう!	セカンドサーブをしっかり打ってみよう!				ローボレーをやってみよう!				

	1週目	2週目	3週目	4週目
はじめて	フォアハンドストローク	バックハンドストローク	フォア・バックの復習	サーブ
初級	クロスラリー	ボレー	サーブ	ゲーム形式
キッズ・JS	フォアハンドの基本	バックハンドの基本	ラリーにチャレンジ	ゲームにチャレンジ
J1	ストロークの基本	ラリーにチャレンジ	サーブの基本	ゲームにチャレンジ

11	中級	中上級
	セカンドサーブをしっかり打ってみよう!	ローボレーにチャレンジしよう!