

＜2020年5月期のレッスンテーマ＞5月6日(水)～6月2日(火)

		月	火		水		木		金			土			日	
1	中上級	初級45 はじめて	初中級	中級女D	初中級		初中級	中級	中上女D	0	はじめて	初中級	0		初中・中級	
	1stボレーを意識したボレーストローク		ストレートショットをしよう！	平行陣の基本のポジション	ストレートを使って攻撃してみよう！	ストレートを使って攻撃してみよう！	「ストローク」「ボレー」チェックと応用	平行陣のポジションと役割	ストレートを使って攻撃してみよう！			基本6ストロークチェック				
2	初中・中級	初級	中・中上級女D	中上女D	中級	初中級	中級	初級	初中級	1	初級	初中・中級	1	中級	中上級	
	ストレートショットをしよう！		平行陣の基本のポジション	平行陣のポジションと役割	ストレートを使って攻撃してみよう！	ストレートを使って攻撃してみよう！	ストレートを使って攻撃してみよう！		ストロークのフットワーク			基本6ストロークチェック		ストレートを使って攻撃してみよう！	「ストローク」「ボレー」チェックと応用	
3	中級	中級	中上級	初級45 はじめて	中級がちんこ	鬼球出し ストローク	中上級	初中級	中級	2	中・中上級女D	中級	2	初級	初中級	
	ストレートを使って攻撃してみよう！	ストレートを使って攻撃してみよう！	「ストローク」「ボレー」チェックと応用		「ストローク」「ボレー」チェックと応用		ストレートを使って攻撃してみよう！	基本6ストロークチェック	ストレートを使って攻撃してみよう！			平行陣の基本のポジション			ストレートを使って攻撃してみよう！	基本6ストロークチェック
4	初級45						初級	初級45	初級	3	初中級	中上級	3	中級	中上級	
								基本6ストロークチェック				ストレートを使って攻撃してみよう！		ストレートを使って攻撃してみよう！		
9	P1	P2	P1	初中級	初中級	中級	P1	P2	P2	10	初級	初中級	10	初級	ボールとの距離を意識しよう！	
			はじめて	ストレートを使って攻撃してみよう！	ストレートを使って攻撃してみよう！	「ストローク」「ボレー」チェックと応用						「ストローク」「ボレー」チェックと応用				
10	中級	中上級	鬼球出し ストローク はじめて	初中級	初級	中上級	初中級	中級	ソフトテニス	初級	11	中級	11	中級	中上級	
	相手が平行陣になった時の対応 センターセオリー	ストレートを使って攻撃してみよう！		基本6ストロークチェック		ストレートを使って攻撃してみよう！	ストレートを使って攻撃してみよう！	ストレートを使って攻撃してみよう！				ストレートを使って攻撃してみよう！		ストレートを使って攻撃してみよう！	ポレーの長さをコントロールしよう！	