

## ＜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 <b>はじめて</b>	初中級	中級女D	初中級		初中級	中級	中上女D	0	<b>はじめて</b>	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 <b>はじめて</b>	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!
4	初級45							初級	初級45	3	初級	初中級	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!
		<b>はじめて</b>	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	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!	<b>はじめて</b>	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!	ボールの長さをコントロールしよう!