

＜2020年7月期のレッスンテーマ＞7月1日(水)～8月1日(土)

		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
	スライスを打ってみよう		平行陣にチャレンジしよう	カバーの動きを身に付けよう	平行陣にチャレンジしよう	平行陣にチャレンジしよう	ロブの処理	ロブのカバー	平行陣にチャレンジしよう			平行陣にチャレンジしよう		ボレーの深さ・コースのコントロール	
2	初中・中級	初級	中・中上級女D	中上女D	中級	初中級	中級		初中級	1	初級	初中・中級	1	中級	中上級
	平行陣にチャレンジしよう		カバーの動きを身に付けよう	ロブのカバー	スライスを打ってみよう	平行陣にチャレンジしよう	スライスを打ってみよう	初級	雁行陣から平行陣へ			ボレーの深さ・コースのコントロール		スライスを打ってみよう	ロブの処理
3	中級	中級	中上級	初級45 はじめて	中級がちんこ	鬼球出しスマッシュ	中上級	初中級	中級	2	中・中上級女D	中級	2	初級	初中級
	スライスを打ってみよう	スライスを打ってみよう	ロブの処理		ロブの処理		スライスを打ってみよう	ボレーの深さ・コースのコントロール	スライスを打ってみよう			カバーの動きを身に付けよう			スライスを打ってみよう
4	初級45								初級45	3	初中級	中上級	3	中級	中上級
					初級	初級	ボレーの深さ・コースのコントロール	スライスを打ってみよう	スライスを打ってみよう			スライスを打ってみよう			
9	P1	P2	P1	初中級	初中級	中級	P1	P2	P2	10	初級	初中級	10	初級	サーブを打った後の準備
			はじめて	平行陣にチャレンジしよう	平行陣にチャレンジしよう	ロブの処理						ロブの処理			スライスを打った後の準備
10	中級	中上級	鬼球出しスマッシュ はじめて	初中級	初級	中上級	初中級	中級	初級	ソフトテニス	11	中級	11	中上級	
	ロブを有効に使う	スライスを打ってみよう		ボレーの深さ・コースのコントロール		スライスを打ってみよう	平行陣にチャレンジしよう	スライスを打ってみよう				スライスを打ってみよう		スライスを打ってみよう	ロブを有効に使う