

＜2021年10月期のレッスンテーマ＞10月6日(水)～11月2日(火)

月		火	水	木	金	土	日								
1	中上級	初級45	初中級	中級女D	初中級	0	初中級								
	対平行陣のストローク		はじめて	サービスゲームの安定感を上げよう	ハイポレー		サービスゲームの安定感を上げよう	リターン(基本)	攻撃のポレー	はじめて	サービスゲームの安定感を上げよう	0	サービスゲームの安定感を上げよう	リターン(基本)	
2	初中・中級	中・中上級女D	初級	中上女D	中級	初中級	中級	1	初級	初中・中級	1	初級	中級	中上級	
	サービスゲームの安定感を上げよう			攻撃のポレー	攻撃のポレー	対平行陣のストローク	サービスゲームの安定感を上げよう			リターン(基本)			初級	サービスゲームの安定感を上げよう	ポーチポレーに行くタイミングを狙おう!
3	中級	中級	中上級	初級45	中級	中上級	初中級	中級	2	中・中上級女D	中級	2	初級	初中級	
	リターン(基本)		対平行陣のストローク		リターン(基本)		はじめて	リターン(基本)		対平行陣のストローク	ポーチポレーに行くタイミングを狙おう!			リターン(基本)	攻撃のポレー
4	初級45		特別レッスン	中上級女D	初級	初級45		3	初中級	中上級	3	ポーチポレーに行くタイミングを狙おう!	対平行陣のストローク	中級	中上級
			ポレーの基本(遠い近いの処理)	攻撃のポレー						対平行陣のストローク			対平行陣のストローク	リターン(基本)	
9	P1	P2	P1	初中級	初中級	中級	P1	中級	10	初中級	ソフトテニス	10	サービスゲームの安定感を上げよう		
	はじめて		はじめて	サービスゲームの安定感を上げよう	サービスゲームの安定感を上げよう	リターン(基本)		はじめて		リターン(基本)			サービスゲームの安定感を上げよう		
10	中級	中上級	鬼球出し	初中級	初級	中上級	初中級	中級	11	中級	中上級	11	対平行陣のストローク	リターン(基本)	
	対平行陣のストローク	リターン(基本)	はじめて	ポーチポレーに行くタイミングを狙おう!		リターン(基本)	リターン(基本)	ポーチポレーに行くタイミングを狙おう!		対平行陣のストローク	初級		ソフトテニス	対平行陣のストローク	リターン(基本)