

＜2022年11月期のレッスンテーマ＞11月3日(木)～11月30日(水)

月		火		水		木		金		土		日			
1	中上級	初級45	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	初中級	中級	
	センターセオリー		はじめて	サブ・レシーブ	平行陣に慣れよう！ (ストローク編)		サブ・レシーブ	サブ・レシーブ	リクエスト			ボレーのフットワーク	サブ・レシーブ	0	サブ・レシーブ
2	初中・中級	中・中上級女D	初級	中上級女D	中級	初中級	中級	初級	初中級	1	初級	初中・中級	中級	中上級	
	サブ・レシーブ			ボレーのフットワーク	ボレーのフットワーク	リクエスト	サブ・レシーブ		センターセオリー			サブ・レシーブ	サブ・レシーブ	1	センターセオリー
3	中級	中級	中上級	初級45	中級		中上級	初中級	中級	2	中級	中級	初級	初中級	
	リクエスト				センターセオリー		リクエスト	リクエスト	センターセオリー			サブ・レシーブ		リクエスト	センターセオリー
4	初級45			中上級女D			初級	初級45		3	初中級	中上級	中級	中上級	
				ボレーのフットワーク								サブ・レシーブ		センターセオリー	センターセオリー
9	P1	P2	P1	初中級	初中級	中級	P1	P2	中級	10	初中級	ソフトテニス	7	初級	P1
	はじめて			はじめて	サブ・レシーブ	サブ・レシーブ			リクエスト						
10	中級	中上級	初級	初中級		中上級	初中級	中級	初級	11	中級	中上級			
	センターセオリー			リクエスト		サブ・レシーブ	初級	センターセオリー				サブ・レシーブ			リクエスト