

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