

＜2023年1月期のレッスンテーマ＞1月5日(木)～2月1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	0	初中級	初中級	中級					
	高い打点でストロークを打とう		ポーチボレーにチャレンジしよう！	ハイボレー・ローボレー	ポーチボレーにチャレンジしよう！		ポーチボレーにチャレンジしよう！	並行陣でストレートに展開しよう	応用のボレー(ドロップ・アングル)	はじめて	ポーチボレーにチャレンジしよう！	並行陣でストレートに展開しよう		
2	初中・中級	中・中上級女D	初級	中上級女D	中級	1	初級	初中級	初中・中級	中級	中上級			
	ポーチボレーにチャレンジしよう！			応用のボレー(ドロップ・アングル)	並行陣でストレートに展開しよう			ポーチボレーにチャレンジしよう！	高い打点でストロークを打とう	ポーチボレーにチャレンジしよう！	ポーチボレーにチャレンジしよう！	1	初級	ポーチボレーにチャレンジしよう！
3	中級	中級	中上級	初級45	中級	2	中級	初中級	中級	2	中級	中級	中級	初中級
	並行陣でストレートに展開しよう				高い打点でストロークを打とう			並行陣でストレートに展開しよう	並行陣でストレートに展開しよう			高い打点でストロークを打とう	ポーチボレーにチャレンジしよう！	並行陣でストレートに展開しよう
4	エンジョイ60	エンジョイ60	中上級女D	初級	中上級女D	3	初級	エンジョイ60	初中級	中上級	3	初級	中級	中上級
					応用のボレー(ドロップ・アングル)			ポーチボレーにチャレンジしよう！	高い打点でストロークを打とう	3			ポーチボレーにチャレンジしよう！	高い打点でストロークを打とう
9	P1	P2	P1	初中級	初中級	10	P2	中級	初中級	7	初級	初中級	ソフトテニス	P1
	はじめて			ポーチボレーにチャレンジしよう！	ポーチボレーにチャレンジしよう！			並行陣でストレートに展開しよう	はじめて			並行陣でストレートに展開しよう	ソフトテニス	10
10	中級	中上級	初級	初中級	中上級	11	初級	初中級	中級	11	初級	中級	中上級	
	高い打点でストロークを打とう			並行陣とストレートに展開しよう	ポーチボレーにチャレンジしよう！			初級	高い打点でストロークを打とう			ポーチボレーにチャレンジしよう！	並行陣でストレートに展開しよう	ソフトテニス