

## ＜2023年2月期のレッスンテーマ＞2月2日(木)～3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	中級	中上女D	0	初中級	初中級	中級			
	並行陣でストレートに展開しよう		はじめて	前衛のポジションをマスターしよう	レシーブダッシュ	前衛のポジションをマスターしよう	高い打点でストロークを打とう		対平行陣のストローク	はじめて	前衛のポジションをマスターしよう	前衛のポジションをマスターしよう	高い打点でストロークを打とう	
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
	前衛のポジションをマスターしよう			対平行陣のストローク	対平行陣のストローク	高い打点でストロークを打とう	前衛のポジションをマスターしよう		並行陣でストレートに展開しよう		前衛のポジションをマスターしよう	初級	前衛のポジションをマスターしよう	1
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	初級	初中級
	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		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		前衛のポジションをマスターしよう	高い打点でストロークを打とう			2
4	エンジョイ60	エンジョイ60	中上級女D	初級	エンジョイ60	3	初中級	中上級	3	初中級	中上級	3	中級	中上級
							対平行陣のストローク	初級		前衛のポジションをマスターしよう	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	ガチンコストローク&ゲーム
9	P1	P2	P1	初中級	初中級	中級	P1	P2	中級	10	初中級	7	初級	P1
	はじめて			はじめて	前衛のポジションをマスターしよう	前衛のポジションをマスターしよう			高い打点でストロークを打とう		はじめて			
10	中級	中上級	初級	初中級	初級	中上級	初中級	中級	初級	11	中級	11	中級	中上級
	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		前衛のポジションをマスターしよう		並行陣でストレートに展開しよう			前衛のポジションをマスターしよう		高い打点でストロークを打とう	ソフトテニス