

＜2023年3月期のレッスンテーマ＞3月2日(木)～3月29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	初級	初中級	0	初中級	中級	
	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう	はじめて	浮いてきたボールに対するボレー	レシーブダッシュ	浮いてきたボールに対するボレー	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう	対 平行陣のストローク			はじめて		浮いてきたボールに対するボレー	浮いてきたボールに対するボレー	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう
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	1	初級	初中・中級	1	中級	中上級	
	浮いてきたボールに対するボレー	対 平行陣のストローク		対 平行陣のストローク	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう	浮いてきたボールに対するボレー	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう			初級		浮いてきたボールに対するボレー	浮いてきたボールに対するボレー	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう
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
	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう		ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう		ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう	浮いてきたボールに対するボレー		ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう		ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう
4	エンジョイ60	エンジョイ60	中上級女D	中上級女D	初級	エンジョイ60	初級	3	初中級	中上級	3	中級	中上級	
	対 平行陣のストローク								浮いてきたボールに対するボレー	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう		ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう	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	中級	10	初中級	7	初級	P1	
	はじめて		はじめて	浮いてきたボールに対するボレー	浮いてきたボールに対するボレー	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう	はじめて	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう		ソフトテニス		浮いてきたボールに対するボレー	ソフトテニス	
10	中級	中上級	初級	初中級	初級	中上級	初中級	中級	11	中級	中上級	11	初級	ソフトテニス
	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう		浮いてきたボールに対するボレー		ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう	浮いてきたボールに対するボレー		ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう	初級		ソフトテニス	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう

中上女D	対 平行陣のストローク
水中級女D	レシーブダッシュ
初中級	浮いてきたボールに対するボレー
中級以上	ローボレー・ハーフボレーをマスターしよう