

受付開始日:10月17日(月)

上達応援レッスン!!!



10/31(月)		11/1(火)		11/2(水)		11/3(木)	
9:00				8:30		② ストローク基本	
10:00	⑤ 入門(村上)	⑤ 入門(出口)		9:00	⑤ 入門(牧子)	初級(田倉)	中級(村上)
11:30	① ストロークスライス習得 初中級(出口) 中級(村上)	① ストロークスピン習得 初級・初中級(村上) 中級(木本歩)		10:00	① 徹底ボレー左右の動き 初中級(牧子) 中級(出口)	② アフローキからの攻撃 初中級(村上) 中級(田倉)	
13:00	① 目指せボレー達人 初級(村上) 中級(出口)	① 徹底ボレー前後の動き 初級・初中級(木本歩) 中上級(村上)		11:30	① ローボレー習得 初級(牧子) 中上級(出口)	② ハイボレー習得 初中級(田倉) 中上級(村上)	
14:00	⑤ 入門(村上)	⑤ 入門(木本歩)		13:00	⑤ 入門(出口)	⑥ 入門(村上)	
16:00	③ ダブルスクラフ 初級以上/2面12人(出口)	③ ダブルスクラフ 中級以上/2面12人(木本歩)		14:00	③ ダブルスクラフ 初級以上/2面12人(牧子)	④ ダブルスクラフ 中級以上/2面12人(出口)	
17:00	⑦ キッスひたすら球出し基礎練習 K1、K2、K3(出口)	⑦ キッスひたすら球出し基礎練習 K1、K2、K3(木本佳/出口)		16:00	⑦ キッスひたすら球出し基礎練習 K1、K2、K3(木本歩/出口)	⑧ キッスひたすら球出し基礎練習 K1、K2、K3(出口)	
18:30	⑨ ジュニア球出し基礎練習J1~J3 ストローク、ボレー、サーブ(出口・御子柴)	⑨ ジュニア球出し基礎練習J1~J3 ストローク、ボレー、サーブ(木本佳・出口)		17:00	⑨ ジュニア球出し基礎練習J1~J3 ストローク、ボレー、サーブ(木本歩・御子柴)	⑩ ジュニア球出し基礎練習J1~J3 ストローク、ボレー、サーブ(出口・平田)	
19:00		②アフローキからの攻撃		18:30		②ハイボレーからの攻撃	
20:00	⑥入門(御子柴) 初級(出口)	⑥ 入門(出口) 中級(牧子)		19:00	⑪ジュニア4・5 (御子柴) 中上級(木本歩)	⑥ 入門(出口) 中級(平田)	
21:30	② 徹底ストローク左右の動き 中級(出口) 初中級(御子柴)	② 徹底ストローク前後の動き 初級(出口) 中上級(牧子)		20:00	② 徹底ボレー左右の動き 初級・初中級(御子柴) 中級(木本歩)	② 徹底ボレー前後の動き 中級(出口) 中上級(平田)	
				21:30			