

ショット別レッスン テーマ表

10月分

1週目 ストローク〔基本動作からラリー〕

2週目 ネットプレー〔基本動作からラリー〕

3週目 対並行陣へのストローク

4週目 対雁行陣へのネットプレー

5週目 ストローク〔スライス基本動作からラリー〕