

228期レッスン予定表

初中級 ネットプレーにチャレンジ

1週目	威力のあるフォアボレー
2週目	フリー
3週目	安定したバックボレー
4週目	フリー
5週目	前に出ながらのファーストボレー
6週目	フリー
7週目	ゲーム形式
8週目	試合

中級 ネットプレー強化

1週目	コースを狙うフォアボレー
2週目	フリー
3週目	力強いバックボレー
4週目	フリー
5週目	安定したファーストボレー
6週目	フリー
7週目	ゲーム形式
8週目	試合

中上級 2UP対雁行陣の仁義なき戦い

1週目	1stボレーで決める
2週目	フリー
3週目	2UPを崩す雁行陣
4週目	フリー
5週目	超実践的ボレーvsストローク
6週目	フリー
7週目	ゲーム形式
8週目	試合