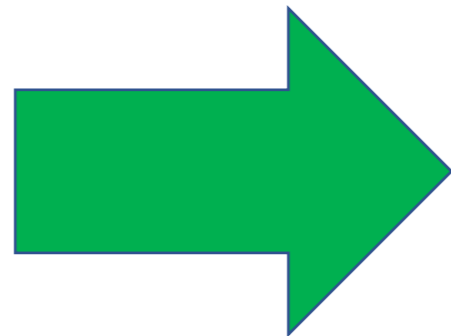


# 228期球出し打ちまくりテーマ(日曜)

今期は【ネットプレー(ボレー)強化!】

1,2 週目

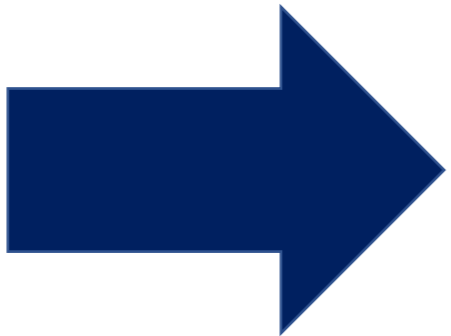
10/1・10/8



フォアボレー(安定と威力をゲット)

3,4 週目

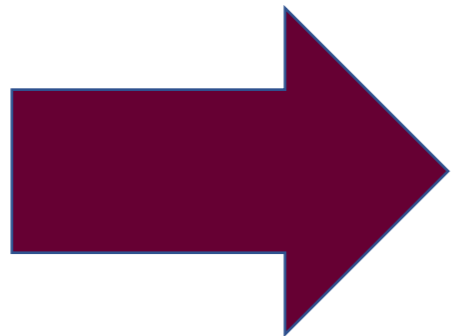
10/15・10/22



バックボレー(苦手を克服)

5,6 週目

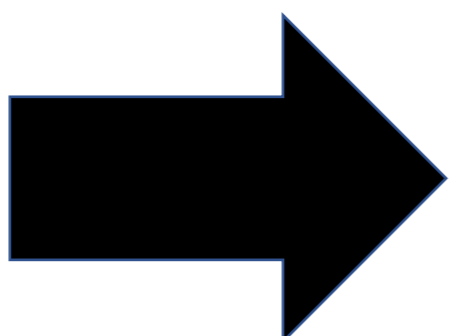
10/29・11/5



ファーストボレー(ダブルスで大事なショット)

7,8 週目

11/12・11/19



ポーチ(出るタイミングとコースが重要)