

中級ワンポイント

7/25		7/26		7/28		7/29		7/30		7/31			
時間	日	時間	月	水	木	金	時間	土	時間	土			
7:20 8:50		9:20 10:50		とことんラリー ポレーVSストローク	基本のキ ローポレー (フォア)	ゲームマスター プロジェクト 2UPでポイントを 取りにいく	7:30 9:00						
9:20 10:50		11:10 12:40	基本のキ 高い打点で打とう	とことんラリー 長く続ける ポレー対ストローク			9:20 10:50	とことんラリー ストロークVSストローク					
11:10 12:40	ゲームマスター プロジェクト 2UP (ストレートで決める)						11:10 12:40	ブチ球出し打ちまくり フォアハンドストローク					
		19:10 20:40		とことんラリー ポレーVSストローク			18:20 19:50	とことんラリー ポレー対ストローク (クロス)					
8/1		8/2		8/4		8/5		8/6		8/7			
時間	日	時間	月	水	木	金	時間	土	時間	土			
7:20 8:50		9:20 10:50		ブチ球出し打ちまくり フォアハンドストローク	基本のキ ローポレー (バック)	とことんラリー ポジションを考えたラリー	7:30 9:00						
9:20 10:50		11:10 12:40	基本のキ バックハンドスライス	基本のキ フォアハンドスライス			9:20 10:50	ブチ球出し打ちまくり バックハンドストローク					
11:10 12:40	ゲームマスター プロジェクト 2UP(ボーチで決める)						11:10 12:40	とことんラリー ポレーVSストローク					
		19:10 20:40		ブチ球出し打ちまくり フォアハンドストローク			18:20 19:50	ゲームマスター プロジェクト 雁行陣 対 並行陣② (デュースサイド)					
8/8		8/9		8/11		8/12		8/13		8/14			
時間	日	時間	月	水	木	金	時間	土	時間	土			
7:20 8:50		9:20 10:50		夏休み	夏休み	夏休み	夏休み	夏休み	7:30 9:00				
9:20 10:50		11:10 12:40										9:20 10:50	
11:10 12:40	基本のキ フォアハンドスライス											11:10 12:40	
		19:10 20:40										18:20 19:50	
8/15		8/16		8/18		8/19		8/20		8/21			
時間	日	時間	月	水	木	金	時間	土	時間	土			
7:20 8:50	夏休み	9:20 10:50		基本のキ ポレー	ゲームマスター プロジェクト 2UP (ストレートで決める)	基本のキ 繋ぐポレー	7:30 9:00						
9:20 10:50		11:10 12:40	基本のキ フォアハンドスライス	ゲームマスター プロジェクト 2UPでポイントを 取りにいく			9:20 10:50	基本のキ フォアローポレー					
11:10 12:40							11:10 12:40	基本のキ バックポレー					
		19:10 20:40		基本のキ ポレー			18:20 19:50	ゲームマスター プロジェクト 雁行陣 対 並行陣② (アドサイド)					

8/22		8/23		8/25		8/26		8/27		8/28	
時間	日	時間	月	水	木	金	時間	土	時間	土	
7:20 8:50		9:20 10:50		ゲームマスター プロジェクト 2UPの陣形	ゲームマスター プロジェクト 2UP(ボーチで決める)	ゲームマスター プロジェクト プレッシャーを かける動き方	7:30 9:00		7:30 9:00		
9:20 10:50		11:10 12:40	とことんラリー ボレー対ストローク②	基本のキ スライスサーブ			9:20 10:50	ゲームマスター プロジェクト 反応勝負	9:20 10:50	ゲームマスター プロジェクト 2UPの陣形	
11:10 12:40	基本のキ バックハンドスライス						11:10 12:40	ゲームマスター プロジェクト 2UPの陣形	11:10 12:40	ゲームマスター プロジェクト 2UPの陣形	
		19:10 20:40		ゲームマスター プロジェクト 2UPの陣形			18:20 19:50	基本のキ スライスアプローチ (フォア)	18:20 19:50	基本のキ スライスアプローチ (フォア)	
8/29		8/30		9/1		9/2		9/3		9/4	
時間	日	時間	月	水	木	金	時間	土	時間	土	
7:20 8:50		9:20 10:50		ゲームマスター プロジェクト 2UPの陣形②	基本のキ フォアハンドスライス	基本のキ グランドスマッシュを 打ってみる	7:30 9:00		7:30 9:00		
9:20 10:50		11:10 12:40	ゲームマスター プロジェクト 雁行陣 対 並行陣② (アドサイド)	ゲームマスター プロジェクト 後衛のポジションで ゲームメイクをする			9:20 10:50	ゲームマスター プロジェクト ボーチ	9:20 10:50	ゲームマスター プロジェクト ボーチ	
11:10 12:40	基本のキ スマッシュ						11:10 12:40	ゲームマスター プロジェクト ストレートアタック	11:10 12:40	ゲームマスター プロジェクト ストレートアタック	
		19:10 20:40		ゲームマスター プロジェクト 2UPの陣形②			18:20 19:50	基本のキ スライスアプローチ (バック)	18:20 19:50	基本のキ スライスアプローチ (バック)	
9/5		9/6		9/8		9/9		9/10		9/11	
時間	日	時間	月	水	木	金	時間	土	時間	土	
7:20 8:50		9:20 10:50		ゲームマスター プロジェクト 2UPの陣形③	基本のキ バックハンドスライス	ゲームマスター プロジェクト チャンスボールからの展 開	7:30 9:00		7:30 9:00		
9:20 10:50		11:10 12:40	ゲームマスター プロジェクト 雁行陣 対 並行陣② (デュースサイド)	基本のキ スピロボ			9:20 10:50	ゲームマスター プロジェクト 2UPの陣形	9:20 10:50	ゲームマスター プロジェクト 2UPの陣形	
11:10 12:40	ゲームマスター プロジェクト リターンダッシュ						11:10 12:40	ゲームマスター プロジェクト ボーチ	11:10 12:40	ゲームマスター プロジェクト ボーチ	
		19:10 20:40		ゲームマスター プロジェクト 2UPの陣形③			18:20 19:50	基本のキ 回転をかけるサービス	18:20 19:50	基本のキ 回転をかけるサービス	
9/12		9/13		9/15		9/16		9/17		9/18	
時間	日	時間	月	水	木	金	時間	土	時間	土	
7:20 8:50		9:20 10:50		ゲームマスター プロジェクト 2UPの陣形④	ゲームマスター プロジェクト 雁行陣 対 雁行陣 (アドサイド)	ゲームマスター プロジェクト 攻守の切り替え	7:30 9:00		7:30 9:00		
9:20 10:50		11:10 12:40	基本のキ ドロップショット	ゲームマスター プロジェクト 足元打ってからの 展開			9:20 10:50	とことんラリー 1stボレー	9:20 10:50	とことんラリー 1stボレー	
11:10 12:40	基本のキ 回転をかけるサービス						11:10 12:40	ゲームマスター プロジェクト アプローチ	11:10 12:40	ゲームマスター プロジェクト アプローチ	
		19:10 20:40		ゲームマスター プロジェクト 2UPの陣形④			18:20 19:50	ゲームマスター プロジェクト 2UP (ストレートで決める)	18:20 19:50	ゲームマスター プロジェクト 2UP (ストレートで決める)	
9/19		9/20		9/22		9/23		9/24		9/25	
秋休み		秋休み		秋休み		秋休み		秋休み		秋休み	
9/26		9/27		9/29		9/30		10/1		10/2	
時間	月	時間	月	水	木	金	時間	日	時間	日	
7:20 8:50		9:20 10:50		ゲーム ダブルスゲーム		基本のキ 確実なサーブ	7:30 9:00		7:30 9:00		
9:20 10:50		11:10 12:40	ゲームマスター プロジェクト サービスダッシュ	基本のキ ストレートレシーブ	ゲームマスター プロジェクト 雁行陣 対 雁行陣 (デュースサイド)		9:20 10:50	ゲーム ダブルスゲーム	9:20 10:50	ゲーム ダブルスゲーム	
11:10 12:40	とことんラリー サーブからクロスラリー						11:10 12:40	ブチ打ちまくり サーブ	11:10 12:40	ブチ打ちまくり サーブ	
		19:10 20:40		ゲーム ダブルスゲーム			18:20 19:50	ゲームマスター プロジェクト 2UP(ボーチで決める)	18:20 19:50	ゲームマスター プロジェクト 2UP(ボーチで決める)	