

初中級ワンポイント

7/25		7/26		7/28		7/29		7/30		7/31	
時間	日	時間	月	水	木	金	時間	土			
7:20 8:50		9:20 10:50	基本のキ ストローク回転 (バック)	ゲームマスター プロジェクト ポジショニング			7:30 9:00	とことんラリー 続ける ボレーストローク			
9:20 10:50		11:10 12:40				基本のキ ドロップショットを 打ってみよう	9:20 10:50				
11:10 12:40		13:00 14:30			とことんラリー ボレー対ストローク②		11:10 12:40				
15:40 17:10	基本のキ ストローク回転 (フォア)	19:10 20:40					18:20 19:50				
8/1		8/2		8/4		8/5		8/6		8/7	
時間	日	時間	月	水	木	金	時間	土			
7:20 8:50		9:20 10:50	基本のキ ストローク回転 (フォア)	基本のキ 回転サーブに チャレンジ			7:30 9:00	ゲームマスター プロジェクト 2UPをやってみる			
9:20 10:50		11:10 12:40				ゲームマスター プロジェクト 気持ちよく ポイントを取る	9:20 10:50				
11:10 12:40		13:00 14:30			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)		11:10 12:40				
15:40 17:10	基本のキ ストローク回転 (バック)	19:10 20:40					18:20 19:50				
8/8		8/9		8/11		8/12		8/13		8/14	
時間	日	時間	月	水	木	金	時間	土			
7:20 8:50		9:20 10:50	夏休み	夏休み	夏休み	夏休み	7:30 9:00	夏休み			
9:20 10:50	11:10 12:40	9:20 10:50									
11:10 12:40	13:00 14:30	11:10 12:40									
15:40 17:10	19:10 20:40	18:20 19:50									
	とことんラリー クロスラリー										
8/15		8/16		8/18		8/19		8/20		8/21	
時間	日	時間	月	水	木	金	時間	土			
7:20 8:50	夏休み	9:20 10:50	ゲームマスター プロジェクト ボーチのタイミング	とことんラリー 立ち位置を考えた クロスラリー			7:30 9:00	ゲームマスター プロジェクト 前衛のポジション			
9:20 10:50		11:10 12:40				基本のキ サーブで 回転をかけてみよう	9:20 10:50				
11:10 12:40		13:00 14:30			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)		11:10 12:40				
15:40 17:10		19:10 20:40					18:20 19:50				

8/22		8/23		8/25		8/26		8/27		8/28	
時間	日	時間	月	水	木	金	時間	土			
7:20 8:50		9:20 10:50	ゲームマスター プロジェクト 雁行陣で打つコース	ゲームマスター プロジェクト どこを見る？ 試合中の目線			7:30 9:00	基本のキ ドロップショットを やってみる			
9:20 10:50		11:10 12:40				基本のキ 角度のついた ボレーを打ってみる	9:20 10:50				
11:10 12:40		13:00 14:30			基本のキ バックハンドボレー		11:10 12:40				
15:40 17:10	基本のキ フォアハンドボレー	19:10 20:40					18:20 19:50				
8/29		8/30		9/1		9/2		9/3		9/4	
時間	日	時間	月	水	木	金	時間	土			
7:20 8:50		9:20 10:50	とことんラリー ボレー対ストローク (クロス)	とことんラリー クロスで ボレー対ストローク			7:30 9:00	とことんラリー サーブから ラリーしてみよう			
9:20 10:50		11:10 12:40				ゲームマスター プロジェクト 鉄板パターンを やってみる	9:20 10:50				
11:10 12:40		13:00 14:30			基本のキ フォアハンドボレー		11:10 12:40				
15:40 17:10	基本のキ バックハンドボレー	19:10 20:40					18:20 19:50				
9/5		9/6		9/8		9/9		9/10		9/11	
時間	日	時間	月	水	木	金	時間	土			
7:20 8:50		9:20 10:50	とことんラリー ボレー対ストローク②	基本のキ スライスショットを やってみる			7:30 9:00	基本のキ 角度のついた ボレーを打ってみる			
9:20 10:50		11:10 12:40				とことんラリー 高い弾道で ラリーしてみる	9:20 10:50				
11:10 12:40		13:00 14:30			ゲームマスター プロジェクト 2UPになろう (アドサイド)		11:10 12:40				
15:40 17:10	とことんラリー ボレー対ストローク①	19:10 20:40					18:20 19:50				
9/12		9/13		9/15		9/16		9/17		9/18	
時間	日	時間	月	水	木	金	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になろう (デュースサイド)	ゲームマスター プロジェクト ポイントを取る為 にどうするの？			7:30 9:00	基本のキ 確実なサーブ			
9:20 10:50		11:10 12:40				基本のキ ストレートに レシーブを打つ	9:20 10:50				
11:10 12:40		13:00 14:30			ゲームマスター プロジェクト 2UPになろう (デュースサイド)		11:10 12:40				
15:40 17:10	基本のキ フォアスライス	19:10 20:40					18:20 19:50				
9/19		9/20		9/22		9/23		9/24		9/25	
時間	日	時間	月	水	木	金	時間	土			
7:20 8:50	秋休み	9:20 10:50	秋休み	秋休み	秋休み	秋休み	7:30 9:00	秋休み			
9:20 10:50		11:10 12:40					9:20 10:50				
9/26		9/27		9/29		9/30		10/1		10/2	
時間	日	時間	月	水	木	金	時間	土			
7:20 8:50		9:20 10:51	ゲームマスター プロジェクト 2UPになろう (アドサイド)	基本のキ ロブを打ってみる			7:30 9:00	基本のキ スライスショット 打ってみよう			
9:20 10:50		11:10 12:41				とことんラリー クロスで ボレーしてみよう	9:20 10:50				
11:10 12:40		13:00 14:31			とことんラリー ボレー対ストローク①		11:10 12:41				
15:40 17:10	基本のキ バックスライス	19:10 20:41					18:20 19:51				