

土曜テーマ

1・2 週	12月4日・11日 フォアアプローチ 高い打点と低い打点
3・4 週	12月18日・25日 フォアストローク 騙すフォーム
5・6 週	1月8日・15日 フォアスピン 抜け感アップ特訓
7・8 週	1月22日・29日 スペシャルフォア 今期の総集編

球出し
打ちまくり!

今期のテーマ

1年分の
フォアストロークを
一気に練習!