

土曜テーマ

1・2 週	2月5日・12日 バックストローク 止めで飛ばす
3・4 週	2月19日・26日 バックストローク バックフット
5・6 週	3月5日・12日 フォアストローク 右足軸で飛ばす
7・8 週	3月19日・26日 フォアストローク バックフット

球出し
打ちまくり!

今期のテーマ
バックフットで
ストロークを
打てるようにしよう!