

# 土曜テーマ

1・2 週	7月30日・8月6日 <b>基本4ショット</b> パワーアップ術
3・4 週	8月20日・27日 <b>サーブ・スマッシュ</b> テイクバック
5・6 週	9月3日・10日 <b>バックストローク</b> スピンとスピード
7・8 週	9月17日・10月1日 <b>フォアストローク</b> 1・2週の復習



今期のテーマ

肩関節の調整

回旋の威力

広背筋の使い方

切り返しの威力