

# 12月テーマ別練習会 スケジュール

日程	No.	時間	テーマ	球出し	ラリー	試合形式	対象クラス	コーチ	コート
12月2日(月)	1	15:00~16:00	並行陣VS雁行陣をロブからの形式練習	×	×	○	M3以上	杉山	2番
12月3日(火)	2	15:00~16:00	ダブルス形式とポイント練習	×	×	○	M3以上 (女性限定)	田島	1番
12月5日(木)	3	15:00~16:00	ストロークラリーをとことん練習	○	○	×	M2以上	杉山	1番
12月6日(金)	4	18:40~19:40	クロスボレーストロークラリー をとことん練習	×	○	×	M3以上	田島	3番
12月9日(月)	5	15:00~16:00	打点の高いボレーをとことん練習	○	×	○	M3以上	杉山	2番
12月10日(火)	6	15:00~16:00	ストロークをとことん練習	○	○	×	M2以上	田島	1番
12月12日(木)	7	15:00~16:00	サーブ、スマッシュをとことん練習	○	○	×	M1以上	古城	1番
12月13日(金)	8	18:40~19:40	ストロークをとことん練習	○	○	×	M3以上	田島	3番
12月16日(月)	9	15:00~16:00	フォアハンドストロークのトップスピン をとことん練習	○	○	×	M2以上	長島	1番
12月17日(火)	10	15:00~16:00	ダブルス形式とポイント練習	×	×	○	M3以上 (女性限定)	田島	1番
12月23日(月)	11	15:00~16:00	並行陣VS並行陣をとことん練習	×	×	○	M3以上	杉山	2番
12月24日(火)	12	15:00~16:00	ボレーストロークラリーをとことん練習	×	○	○	M2以上	田島	1番
12月27日(金)	13	18:40~19:40	クロスボレーストロークラリー をとことん練習	×	○	×	M3以上	田島	3番

※コーチ、練習内容は変更になることがあります予めご了承ください