

2019年7月期 ジュニアテーマ

ノアインドアステージ横浜綱島

クラス	J1クラス	J2クラス	J3クラス	J4クラス
<b>目標</b>	基本6ショットを覚えよう	コーチと打ち合いを10回続けよう	サーブが入るようになろう コーチと打ち合いを10回続けよう	試合のルールを覚えよう 試合に勝とう
<b>1週目</b>  7/2(火) ~7/7(日)	ストローク と ボレー  を覚えよう	ストローク と ボレー  の練習	ストローク と ボレー  の練習	6ショットの練習
<b>2週目</b>  7/9(火) ~7/14(日)				
<b>3週目</b>  7/16(火) ~7/21(日)				
<b>4週目</b>  7/23(火) ~7/28(日)	スマッシュ と サーブ  を覚えよう	スマッシュ と サーブ  の練習	スマッシュ と サーブ  の練習	サーブの特訓
<b>5週目</b>  7/30(火) ~8/4(日)				
<b>6週目</b>  8/6(火) ~8/11(日)				
<b>7週目</b>  8/13(火) ~8/18(日)	ストローク と ボレー  の復習	6ショットの復習	6ショットの復習	ルールの確認 試合をしよう
8/20(火)、21(水) 22(木)、23(金) 休館日				
<b>8週目</b>  8/24(土) ~8/30(金)				
<b>9週目</b>  8/31(土) ~9/6(金)	スマッシュ と サーブ  の復習	コーチと打ち合い をしましょう	ルールを覚えて 試合をしよう	サーブから試合 をしましょう
<b>10週目</b>  9/7(土) ~9/13(金)				
<b>11週目</b>  9/14(土) ~9/20(金)				
<b>12週目</b>  9/21(土) ~9/27(金)				