

2020年1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>  1/3(金) ~1/9(木)	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>  1/10(金) ~1/16(木)				
<b>3週目</b>  1/17(金) ~1/23(木)				
<b>4週目</b>  1/24(金) ~1/30(木)	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>  1/31(金) ~2/6(木)				
<b>6週目</b>  2/7(金) ~2/13(木)				
<b>7週目</b>  2/14(金) ~2/20(木)	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
<b>8週目</b>  2/21(金) ~2/27(木)				
2/28(金) 休館日				
<b>9週目</b>  2/29(土) ~3/6(金)				
<b>10週目</b>  3/7(土) ~3/13(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>11週目</b>  3/14(土) ~3/20(金)				
<b>12週目</b>  3/21(土) ~3/27(金)				