

2020年4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	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>  3/31(火) ~4/5(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>  4/7(火) ~4/12(日)				
<b>3週目</b>  4/14(火) ~4/19(日)				
<b>4週目</b>  4/21(火) ~4/26(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>  4/28(火) ~5/3(日)				
<b>6週目</b>  5/5(火) ~5/10(日)				
<b>7週目</b>  5/12(火) ~5/17(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
※5/19(火) ~ 5/24(日) 休館日				
<b>8週目</b>  5/26(火) ~5/31(日)				
<b>9週目</b>  6/2(火) ~6/7(日)				
<b>10週目</b>  6/9(火) ~6/14(日)	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>  6/16(火) ~6/21(日)				
<b>12週目</b>  6/23(火) ~6/28(日)				