

2023年スポフェス レッスンメニュー表【中上級】

	7/25 (火)	7/26 (水)	7/27 (木)	7/28 (金)	7/29 (土)	7/30 (日)	8/1 (火)	8/2 (水)	8/3 (木)	8/4 (金)	8/5 (土)	8/6 (日)	8/8 (火)	8/9 (水)	8/10 (木)	8/18 (金)	8/19 (土)	8/20 (日)	8/22 (火)	8/23 (水)	8/24 (木)	8/25 (金)	8/26 (土)	8/27 (日)		
☀	9:30~ 10:50 ストロークの リズム 小堀	9:30~ 10:50 サービスからの 仕掛け パターン 秋山	9:30~ 10:50 サービスからの 仕掛け パターン 秋山	9:30~ 10:50 ストロークの リズム 小堀		7:00~ 8:20 ストロークの リズム 小堀	9:30~ 10:50 ストローク トップスピン 小堀	9:30~ 10:50 リターンからの 仕掛けパターン 秋山	9:30~ 10:50 リターンからの 仕掛けパ ターン 秋山	9:30~ 10:50 ストローク トップスピン 小堀		7:00~ 8:20 ストローク トップスピン 小堀	9:30~ 10:50 アプローチ 小堀	9:30~ 10:50 ロブからの 仕掛け パターン 秋山	9:30~ 10:50 ロブからの 仕掛け パターン 秋山	9:30~ 10:50 アプローチ 小堀		7:00~ 8:20 アプローチ 小堀	9:30~ 10:50 ボレーの リズム 小堀	9:30~ 10:50 仕留めのポー チボレーの動き 秋山	9:30~ 10:50 仕留めのポー チボレーの動き 秋山	9:30~ 10:50 ボレーの リズム 小堀		7:00~ 8:20 ボレーの リズム 小堀		
		11:05~ 12:25 ストローク トップスピン 内山	11:05~ 12:25 ストローク トップスピン 内山	11:05~ 12:25 ストローク トップスピン 内山	10:10~ 11:30 サーブリターン 徹底強化 フラットサーブ 田之上	10:10~ 11:30 ストローク トップスピン 内山		11:05~ 12:25 ストローク スライス 内山	11:05~ 12:25 ストローク スライス 内山	11:05~ 12:25 ストローク スライス 内山	10:10~ 11:30 サーブリターン 徹底強化 スライスサーブ 田之上	10:10~ 11:30 ストローク スライス 内山		11:05~ 12:25 スピントップ スライスロブ 内山	11:05~ 12:25 スピントップ スライスロブ 内山	11:05~ 12:25 スピントップ スライスロブ 内山	10:10~ 11:30 サーブリターン 徹底強化 フラット・スライス 田之上	10:10~ 11:30 スピントップ スライスロブ 内山		11:05~ 12:25 スライスを使 った展開 内山	11:05~ 12:25 スライスを使 った展開 内山	11:05~ 12:25 スライスを使 った展開 内山	10:10~ 11:30 サーブリターン 徹底強化 リターン基礎 田之上	10:10~ 11:30 スライスを使 った展開 内山		
		12:40~ 14:00 タイプ別攻略 ①リターンの 強烈なペア 山口			21:35~ 22:55 身体の回 転を使う ストローク 原田	11:45~ 13:05 ストローク トップスピン 内山		12:40~ 14:00 タイプ別攻略 ②サーブの 強烈なペア 山口			14:55~ 16:15 ボールに回 転を掛ける トップスピン 原田	11:45~ 13:05 ストローク スライス 内山		12:40~ 14:00 タイプ別攻略 ③壁のような 並行陣ペア 山口			14:55~ 16:15 回転を掛け てサーブを 打つ 原田	11:45~ 13:05 スピントップ スライスロブ 内山		12:40~ 14:00 タイプ別攻略 ④完全 雁行陣ペア 山口			14:55~ 16:15 身体の回 転を使う ストローク 原田	11:45~ 13:05 スライスを使 った展開 内山		
★			20:00~ 21:20 ストローク 主導権での 練習 原田						20:00~ 21:20 ストローク 主導権での 練習 原田						20:00~ 21:20 ストローク 主導権での 練習 原田											
		21:35~ 22:55 ストローク トップスピン 内山	21:35~ 22:55 身体の回 転を使う ストローク 原田				21:35~ 22:55 ストローク スライス 内山	21:35~ 22:55 ボールに回 転を掛ける トップスピン 原田						21:35~ 22:55 スピントップ スライスロブ 内山	21:35~ 22:55 回転を掛け てサーブを 打つ 原田						21:35~ 22:55 スライスを使 った展開 内山	21:35~ 22:55 身体の回 転を使う ストローク 原田				

	8/29 (火)	8/30 (水)	8/31 (木)	9/1 (金)	9/2 (土)	9/3 (日)	9/5 (火)	9/6 (水)	9/7 (木)	9/8 (金)	9/9 (土)	9/10 (日)	9/12 (火)	9/13 (水)	9/14 (木)	9/15 (金)	9/23 (土)	9/24 (日)
☀	9:30~ 10:50 決めの ボレー 小堀	9:30~ 10:50 仕留めの ボレーの狙 うコース 秋山	9:30~ 10:50 仕留めの ボレーの狙 うコース 秋山	9:30~ 10:50 決めの ボレー 小堀		7:00~ 8:20 決めの ボレー 小堀	9:30~ 10:50 スマッシュ 小堀	9:30~ 10:50 パートナー とのコンビ ネーション 秋山	9:30~ 10:50 パートナー とのコンビ ネーション 秋山	9:30~ 10:50 スマッシュ 小堀		7:00~ 8:20 スマッシュ 小堀	9:30~ 10:50 サービス ダッシュ リターン ダッシュ 小堀	9:30~ 10:50 総合 練習 秋山	9:30~ 10:50 総合 練習 秋山	9:30~ 10:50 サービス ダッシュ リターン ダッシュ 小堀		7:00~ 8:20 サービス ダッシュ リターン ダッシュ 小堀
		11:05~ 12:25 ロブカッ トからの展 開 内山	11:05~ 12:25 ロブカッ トからの展 開 内山	11:05~ 12:25 ロブカッ トからの展 開 内山	10:10~ 11:30 サーブリター ン徹底強化 ブロックリター ン 田之上	10:10~ 11:30 ロブカッ トからの展 開 内山		11:05~ 12:25 リターンから の展開 内山	11:05~ 12:25 リターンから の展開 内山	11:05~ 12:25 リターンから の展開 内山	10:10~ 11:30 サーブリター ン徹底強化 サーブリター ンからリター ン 田之上	10:10~ 11:30 リターンから の展開 内山		11:05~ 12:25 プチ プライベート レッスン 内山	11:05~ 12:25 プチ プライベート レッスン 内山	11:05~ 12:25 プチ プライベート レッスン 内山	10:10~ 11:30 サーブリター ン徹底強化 まとめ 田之上	10:10~ 11:30 プチ プライベート レッスン 内山
		12:40~ 14:00 タイプ別攻略 ⑤ベースライ ン 2バックペア 山口			14:55~ 16:15 ボールに回 転を掛ける トップスピン 原田	11:45~ 13:05 ロブカッ トからの展 開 内山		12:40~ 14:00 タイプ別攻略 ⑥センターに 集めてくるペア 山口			14:55~ 16:15 回転を掛け てサーブを 打つ 原田	11:45~ 13:05 リターンから の展開 内山		12:40~ 14:00 総合 練習 山口			14:55~ 16:15 ゲーム中心 原田	11:45~ 13:05 プチ プライベート レッスン 内山
★			20:00~ 21:20 ネットプレー 主導権 ローボレー 原田						20:00~ 21:20 ネットプレー 主導権 ミドルボレー 原田						20:00~ 21:20 ゲーム 原田			
		21:35~ 22:55 ロブカッ トからの展 開 内山	21:35~ 22:55 ボールに回 転を掛ける トップスピン 原田				21:35~ 22:55 リターンから の展開 内山	21:35~ 22:55 回転を掛け てサーブを 打つ 原田						21:35~ 22:55 プチ プライベート レッスン 内山	21:35~ 22:55 ゲーム中心 原田			