

# 2023年スポフェス レッスンメニュー表【中級】

	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)
☀	11:05~ 12:25 ストローク トップスピン 内山		9:30~ 10:50 ストローク トップスピン 内山		7:00~ 8:20 リターン練習 (トップスピン スライス) 秋山	8:35~ 9:55 リターン練習 (トップスピン スライス) 秋山	11:05~ 12:25 ストローク スライス 内山		9:30~ 10:50 ストローク スライス 内山		7:00~ 8:20 リターン からの ファースト ポレー 秋山	8:35~ 9:55 リターン からの ファースト ポレー 秋山	11:05~ 12:25 ブロック ポレー 内山		9:30~ 10:50 ブロック ポレー 内山		7:00~ 8:20 ロブリターン 秋山	8:35~ 9:55 ロブリターン 秋山	11:05~ 12:25 スライス ポレー 内山		9:30~ 10:50 スライス ポレー 内山		7:00~ 8:20 ロブリターン からの ファースト ポレー 秋山	8:35~ 9:55 ロブリターン からの ファースト ポレー 秋山
		14:15~ 15:35 タイプ別攻略 ①リターンの 強烈なペア 山口		11:05~ 12:25 ストローク トップスピン 小堀	11:45~ 13:05 サーブリターン 徹底強化 フラットサーブ 田之上	11:45~ 13:05 リターン練習 (トップスピン スライス) 秋山		14:15~ 15:35 タイプ別攻略 ②サーブの 強烈なペア 山口		11:05~ 12:25 ストローク スライス 小堀	11:45~ 13:05 サーブリターン 徹底強化 スライスサーブ 田之上	11:45~ 13:05 リターン からの ファースト ポレー 秋山		14:15~ 15:35 タイプ別攻略 ③壁のような 並行陣ペア 山口		11:05~ 12:25 アプローチ 小堀	11:45~ 13:05 サーブリターン 徹底強化 フラットと スライス 田之上	11:45~ 13:05 ロブリターン 秋山		14:15~ 15:35 タイプ別攻略 ④完全 雁行陣ペア 山口		11:05~ 12:25 ポレーコース 打ち分け 小堀	11:45~ 13:05 サーブリターン 徹底強化 リターン基礎 田之上	11:45~ 13:05 ロブリターン からの ファースト ポレー 秋山
★ 🌙	20:00~ 21:20 ハイボレー 上げ返し 原田				18:20~ 19:40 ハイボレー 上げ返し 原田		20:00~ 21:20 ハイボレー 上げ返し 原田				18:20~ 19:40 ハイボレー 上げ返し 原田		20:00~ 21:20 ロブを 上げる 原田				18:20~ 19:40 ロブを 上げる 原田		20:00~ 21:20 回転を かけて ロブを 上げる 原田				18:20~ 19:40 回転を かけて ロブを 上げる 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)
☀	11:05~ 12:25 サーブ、 レシーブ 内山		9:30~ 10:50 サーブ、 レシーブ 内山		7:00~ 8:20 ポーチポレー 秋山	8:35~ 9:55 ポーチポレー 秋山	11:05~ 12:25 ハイバック ポレー 内山		9:30~ 10:50 ハイバック ポレー 内山		7:00~ 8:20 スマッシュ 上手になる 秋山	8:35~ 9:55 スマッシュ 上手になる 秋山	11:05~ 12:25 フチ プライベート レッスン 内山		9:30~ 10:50 フチ プライ ベート レッスン 内山		7:00~ 8:20 並行陣の 戦い方 秋山	8:35~ 9:55 並行陣の 戦い方 秋山
		14:15~ 15:35 タイプ別攻略 ⑤ベースライン 2バックペア 山口		11:05~ 12:25 アプローチ から ポレー 小堀	11:45~ 13:05 サーブリターン 徹底強化 ブロック リターン 田之上	11:45~ 13:05 ポーチポレー 秋山		14:15~ 15:35 タイプ別攻略 ⑥センターに 集めてくるペア 山口		11:05~ 12:25 ダブルスの 前衛の動き とポレー 小堀	11:45~ 13:05 サーブリターン 徹底強化 サーブリターン からラリー 田之上	11:45~ 13:05 スマッシュ 上手になる 秋山		14:15~ 15:35 タイプ別攻略 ⑦総合 練習 山口		11:05~ 12:25 ダブルス フォー メーション 小堀	11:45~ 13:05 サーブリターン 徹底強化 まとめ 田之上	11:45~ 13:05 並行陣の 戦い方 秋山
★ 🌙	20:00~ 21:20 アプローチ ポレー 原田				18:20~ 19:40 アプローチ ポレー 原田		20:00~ 21:20 ドライブ ポレー 原田				18:20~ 19:40 ドライブ ポレー 原田		20:00~ 21:20 ゲーム 原田				18:20~ 19:40 ゲーム 原田	