2023年スポフェス　レッスンメニュー表 【初中級】

	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 雁行陣の戦い方 秋山	9:30～10:50 ストロークトップスピン 内山	11:05～12:25 雁行陣の戦い方 秋山	9:30～10:50 ストロークトップスピン 内山	8:35～9:55 雁行陣の戦い方 秋山	10:10～11:30 雁行陣の戦い方 秋山	11:05～12:25 サービスからの戦い方Ⅰ 秋山	9:30～10:50 ストロークスライス 内山	11:05～12:25 サービスからの戦い方Ⅰ 秋山	9:30～10:50 ストロークスライス 内山	8:35～9:55 サービスからの戦い方Ⅰ 秋山	10:10～11:30 サービスからの戦い方Ⅰ 秋山	11:05～12:25 サービスからの戦い方Ⅱ 秋山	9:30～10:50 決めるボレー（ポーチボレー） 内山	11:05～12:25 サービスからの戦い方Ⅱ 秋山	9:30～10:50 決めるボレー（ポーチボレー） 内山	8:35～9:55 サービスからの戦い方Ⅱ 秋山	10:10～11:30 サービスからの戦い方Ⅱ 秋山	11:05～12:25 リターンからの戦い方Ⅰ 秋山	9:30～10:50 スライスボレー 内山	11:05～12:25 リターンからの戦い方Ⅰ 秋山	9:30～10:50 スライスボレー 内山	8:35～9:55 リターンからの戦い方Ⅰ 秋山	10:10～11:30 リターンからの戦い方Ⅰ 秋山
			12:40～14:00 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 小堀					12:40～14:00 ストロークスライス 内山	11:05～12:25 ストロークスライス 小堀					12:40～14:00 決めるボレー（ポーチボレー） 内山	11:05～12:25 アプローチ 小堀					12:40～14:00 スライスボレー 内山	11:05～12:25 ボレーコース打ち分け 小堀		
🌙	21:35～22:55 ハイボレー上げ返し 原田		20:00～21:20 雁行陣の戦い方 秋山				21:35～22:55 ハイボレー上げ返し 原田		20:00～21:20 サービスからの戦い方Ⅰ 秋山				21:35～22:55 ロブを上げる 原田		20:00～21:20 サービスからの戦い方Ⅱ 秋山				21:35～22:55 回転を掛けてロブを上げる 原田		20:00～21:20 リターンからの戦い方Ⅰ 秋山			

	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 リターンからの戦い方Ⅱ 秋山	9:30～10:50 ミスをしないストロークラリー 内山	11:05～12:25 リターンからの戦い方Ⅱ 秋山	9:30～10:50 ミスをしないストロークラリー 内山	8:35～9:55 リターンからの戦い方Ⅱ 秋山	10:10～11:30 リターンからの戦い方Ⅱ 秋山	11:05～12:25 総合練習Ⅰ 秋山	9:30～10:50 サーブ確率アップ 内山	11:05～12:25 総合練習Ⅰ 秋山	9:30～10:50 サーブ確率アップ 内山	8:35～9:55 総合練習Ⅰ 秋山	10:10～11:30 総合練習Ⅰ 秋山	11:05～12:25 総合練習Ⅱ 秋山	9:30～10:50 プチプライベートレッスン 内山	11:05～12:25 総合練習Ⅱ 秋山	9:30～10:50 プチプライベートレッスン 内山	8:35～9:55 総合練習Ⅱ 秋山	10:10～11:30 総合練習Ⅱ 秋山
			12:40～14:00 ミスをしないストロークラリー 内山	11:05～12:25 アプローチからボレー 小堀					12:40～14:00 サーブ確率アップ 内山	11:05～12:25 ダブルスの前衛の動きとボレー 小堀					12:40～14:00 プチプライベートレッスン 内山	11:05～12:25 ダブルスフォーメーション 小堀		
🌙	21:35～22:55 アプローチボレー 原田		20:00～21:20 リターンからの戦い方Ⅱ 秋山				21:35～22:55 ドライブボレー 原田		20:00～21:20 総合練習Ⅰ 秋山				21:35～22:55 ゲーム 原田		20:00～21:20 総合練習Ⅱ 秋山			