

硬式テニススクール練習メモ

10月				11月			
7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日
1. ご案内	1. バックハンド ストローク	1. フォアハンド ストローク	1. ボレー	1. フットワーク	1. リターン	1. シングルス	1. ダブルス
2. サーブ	2.	2.	2.	2.	2.	2.	2.
3. プライベート ワンポイント	3. プライベート ワンポイント	3. プライベート ワンポイント	3. プライベート ワンポイント	3. プライベート ワンポイント	3. プライベート ワンポイント	3. プライベート ワンポイント	3. プライベート ワンポイント
4. ゲーム練習	4. ゲーム練習	4. ゲーム練習	4. ゲーム練習	4. ゲーム練習	4. ゲーム練習	4. ゲーム練習	4. ゲーム練習

アプローチショット

スマッシュ

ドロップショット

スライス