

パラステニススクール津久井 コーチ別レッスンテーマ
 ~2024年10月~

	清水 	増沢 	廣野 	高橋(洋) 	青木 	高橋(悠) 	新美 	佐藤 	小野 
LT1	レディースカップに向けて頑張ろう!			まずは3球繋げてみよう!					
LT2		ネットプレー特集	並行陣と雁行陣				相手の崩し方と守り方	ボレー練習 縦ロブからの展開	
LT3	前後左右のボレー特訓				安全第一!!				
LT4		ネットプレー特集	雁行陣対雁行陣		安全第一!!			4トップの練習 縦ロブからの展開	前後の動き・打ち分け
シングルス				ディフェンス強化 パッシングショット			ネットプレーの強化		ネットプレーの強化
トーナメント									
土日シングルス 初級						各々の技術アップと ネットプレー			
土日シングルス 中級						各々の技術アップ、ネットプレーで ポイントを取る			
ダブルス 初級	前後左右のボレー特訓					平行陣で相手を崩す			前後の動き・打ち分け
土日ダブルス 中級	前後左右のボレー特訓					平行陣を崩すストローク			