

# 2024年3月 KIDS & J1

日 月 火 水 木 金 土

					1	2
※月謝のお支払いは、前月末までをお願い致します。					・Kids(16:00~) ・J1(17:00~)	
3	4	5	6	7	8	9
・J1(17:00~)		・J1(17:00~)	・Kids(16:00~) ・J1(17:00~)	・Kids(16:00~) ・J1(17:00~)	・Kids(16:00~) ・J1(17:00~)	ボール出し練習会 9:00~10:30
10	11	12	13	14	15	16
・J1(17:00~)		・J1(17:00~)	・Kids(16:00~) ・J1(17:00~)	・Kids(16:00~) ・J1(17:00~)	・Kids(16:00~) ・J1(17:00~)	ボール出し練習会 9:00~10:30
17	18	19	20	21	22	23
・J1(17:00~)			お休み	Kids(16:00~) J1(17:00~)	・Kids(16:00~) →進級テスト ・J1(17:00~)	・S&R 練習会 9:00~10:30
24	25	26	27	28	29	30
・J1(17:00~)		・J1(17:00~)	Kids(16:00~) J1(17:00~)		2/20の振替枠として ・J1(17:00~) ※Kidsも振替があれば実施予定	・試合練習会 13:00~16:00 ルール、試合の進め方

31

## J1 クラス ボール出し練習会 (1 時間半)

- ① フォアハンド&バックハンドストローク強化(フットワーク強化)
- ② ネットプレー強化(ボレー&スマッシュ強化)

※2名以上で成立(定員4名) →申込: 岩間まで

※参加費: ¥2,500 (振替1回分+¥1,000でも可)

## J1 クラス サーブ&リターン練習会 (1 時間半)

- ① サーブ強化(フォームチェック、ルーティンの確認)
- ② リターン強化(ポジション、返球コース)

※2名以上で成立(定員4名) →申込: 岩間まで

※参加費: ¥2,500 (振替1回分+¥1,000でも可)

## J1 クラス 試合練習会 (3 時間)

- ① ルールの勉強(カウント、ジャッチ、その他ルール)
- ② 試合の進め方(始め方、サーブリターンの交代、チェンジコートなど)
- ③ 実戦(①、②の確認をしながら、自分たちでゲームを進める)

※4名以上で成立(定員10名) →申込: 岩間まで

※参加費: ¥3,300