

好評につき継続!

とことん

ボール出し

《おもな練習内容》

・ストローク

(・サーブ) 平均800球 / 30分

毎週月曜12:30~

30分間のレッスンです。

\*参加前に準備体操を各自でお願い致します。



担当: 横田コージ



好評につき継続!

# ひたすら

# ボール出し

《おもな練習内容》

・ボレー (・サーブ)

・スマッシュ

毎週月曜13:00~

30分間のレッスンです。

\*参加前に準備体操を各自でお願い致します。

平均800球 / 30分

\*前・後半続けての参加も大歓迎です!

担当:横田コー子