

2025年 第3期レッスンテーマ

中級:ポーチボレー

1	ASからフォア逆クロスボレー
2	DSからバック逆クロスボレー
3	ASから右へ移動してボレー
4	D S から左へ移動してボレー
5	A S からレシーブをポーチボレー
6	D S からレシーブをポーチボレー
7	A S からラリー中ポーチボレー
8	D S からラリー中ポーチボレー
9	まとめとゲーム

2025年 第3期レッスンテーマ

上級：ロー&ハーフボレー

1	D S フォアローボレー（順クロス）
2	A S フォアローボレー（逆クロス）
3	A S バックローボレー（順クロス）
4	D S バックローボレー（逆クロス）
5	D S フォアハーフボレー（順クロス）
6	A S フォアハーフボレー（逆クロス）
7	A S バックハーフボレー（順クロス）
8	D S バックハーフボレー（逆クロス）
9	まとめとゲーム