

① 講師



② 準備体操



③ 円にボールを落とすゲーム



④ ネット近くに線を引いてラケットタッチの練習



⑤ 少し離れてショート乱打



⑥ バックボレー



⑦ ストローク&ボレー



⑧ 前衛ポジション講習



⑨ 整理体操



⑩ 1日目終了



① 講師



長奈津子さん 神谷絵梨奈さん



井上さん



大谷さん

② 準備体操



③ ボレー&ボレー



④ ショート乱打



⑤ 乱打



⑥ ボレー指導



⑦ 後衛指導 下がって踏み込んで打つ



⑧ 前衛1人:後衛2人練習



⑨ サーブ指導



⑩ 中学生は大谷さん、井上さんが指導



⑪ 小学生指導



⑫ 整理体操



⑬ 長さんへ結婚のお祝いとして花束贈呈



⑭ 2日目集合写真

