

# 9月 イベント案内

12日・19日(水) 14:00~14:30 坂口

**スピード強化練習会 ¥525**



ラダーを使って敏捷性を鍛えましょう!!!体力向上にもつながります。頭を使いながら足を動かしましょう(^)

**定員8名**



22日(土) 18:30~19:30 23日(日) 13:45~14:45



**強化練習会**

**¥1050円**



ショット練習 : ドロップ×ストレート ポレードロップ×ストレート

パターン練習 : ポースト×ストレート×ドロップ×ストレート

ラダートレーニング 10分

**坂口**

**定員4名**



## サーブレシーブ研究会

13日(木) 12:30~13:00 大沼 **¥525**

14日(金) 13:00~13:30 村田

19日(水) 13:00~13:30 坂口 **定員4名**

22日(土) 14:45~15:15 坂口

ロブサーブをボレーストレートやクロス、ポーストで打ち返せるように練習しましょう!!!ノック形式でじゃんじゃん打ちますよ!!!(^)/

TEL:011-513-1565

