

日程表

期日	令和6年1月13日(土)		令和6年1月14日(日)		
会場	ユインチホテル南城庭球場		ユインチホテル南城庭球場		
	時間(h) 科目名	講師 (助手)	時間(h) 科目名	講師 (助手)	時間
7:00					7:00
8:00					8:00
9:00	9:00~10:00(1.0時間) トレーニング I	講師:井上	9:00~10:00(1.0時間) トレーニング II	講師:井上	9:00
10:00	10:00~12:00(2.0時間) シュットの基礎練習 I	講師:阿部 講師:山内	10:00~12:00(2.0時間) ラリーからの展開 II	講師:阿部 講師:山内	10:00
11:00					11:00
12:00					12:00
13:00	13:00~15:00(2.0時間) シュットの基礎練習 II	講師:阿部 講師:山内	13:00~16:00(3.0時間) ゲーム形式	講師:阿部 講師:山内	13:00
14:00					14:00
15:00	15:00~17:00(2.0時間) ラリーからの展開 I	講師:阿部 講師:山内			15:00
16:00			16:00~17:00(1.0時間) クールダウン方法	講師:井上	16:00
17:00					17:00
18:00					18:00
19:00	※雨天時は、座学に変更		※雨天時は、座学に変更		19:00
20:00					20:00
21:00					21:00
22:00					22:00
時間数	7 時間		7 時間		