

# プチ強化練 & 強化練習会

8月26 (金)  
17:40~18:20  
定員4名



8月27 (土)  
18:00~19:00  
定員4名

参加費525円

参加費1050円

## ☆内容☆

17:40~1球ストレート(5分)  
17:50~15球ノック×2セット  
18:00~1点返し(1分)  
18:10~サーブレシーブ練習

18:00~1球ストレート(5分)  
18:10~パターン練習  
色んなパターンを覚えましょう♪  
18:25~10球サーブレシーブ(左右)  
18:40~1点返し(1分×2セット)

## 筋力強化

19:00~コート外にて

横飛び・・・45秒×2セット  
腕立て伏せ10回  
背筋20回  
ランジ30回×2セット (左右)

土曜日のみです



たくさん打ちたい方や強化練はまだちょっと・・・という方はプチ強化練へ！もっと鍛えたい！坂口にしごかれない方は強化練へご参加ください(o^▽^o)ノ



担当:坂口 あゆみ

TEL:011-513-1565