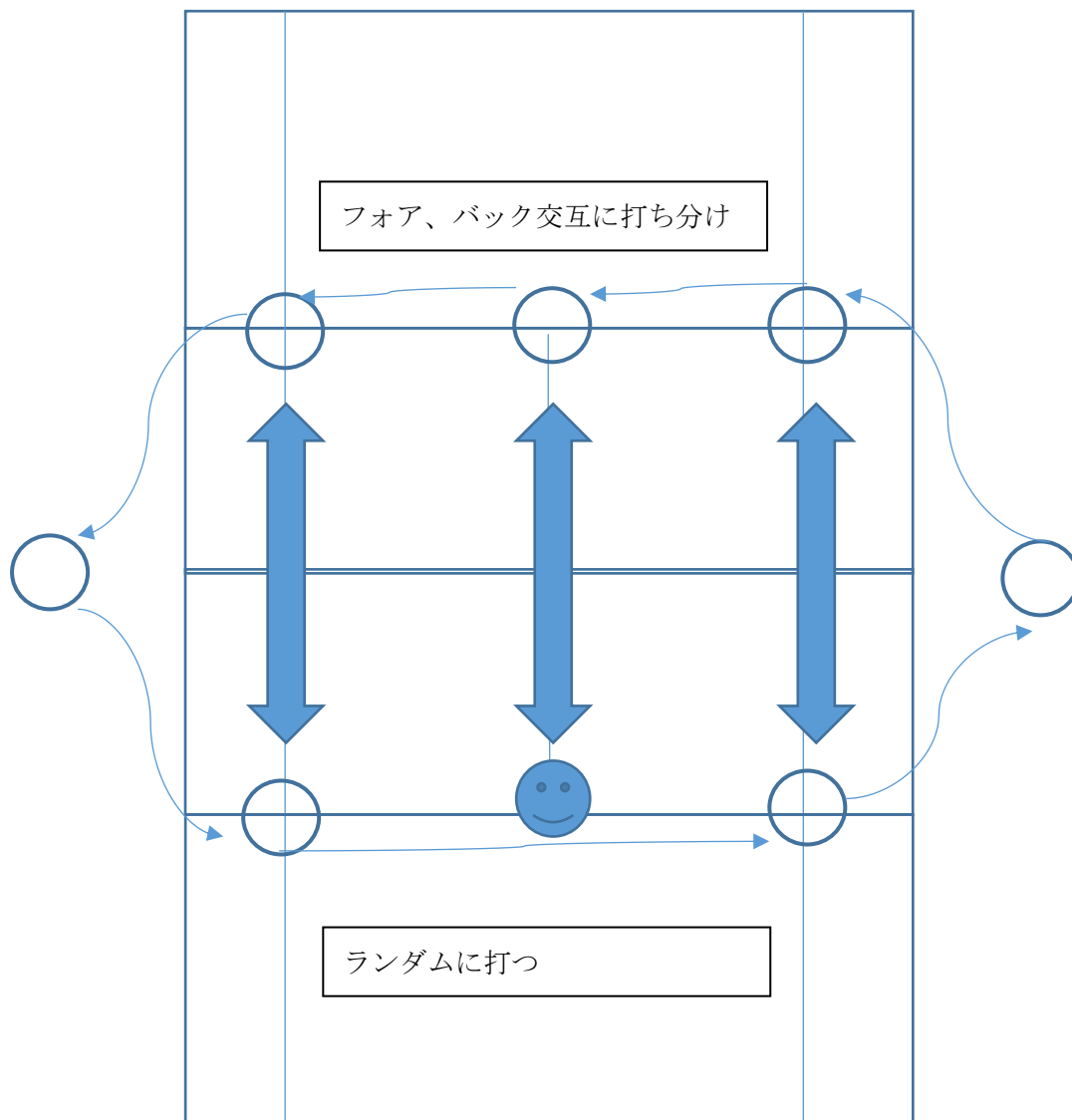
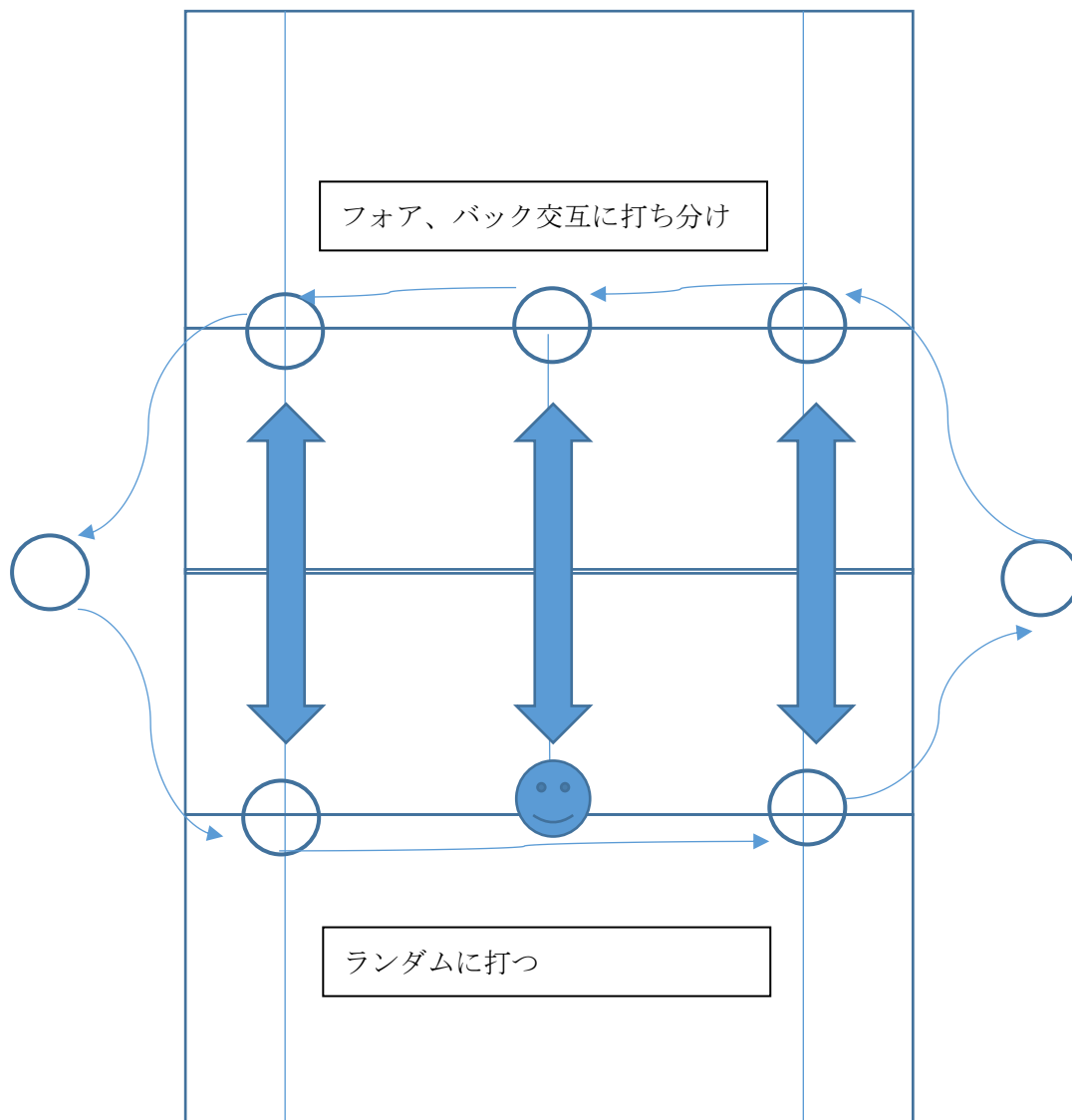


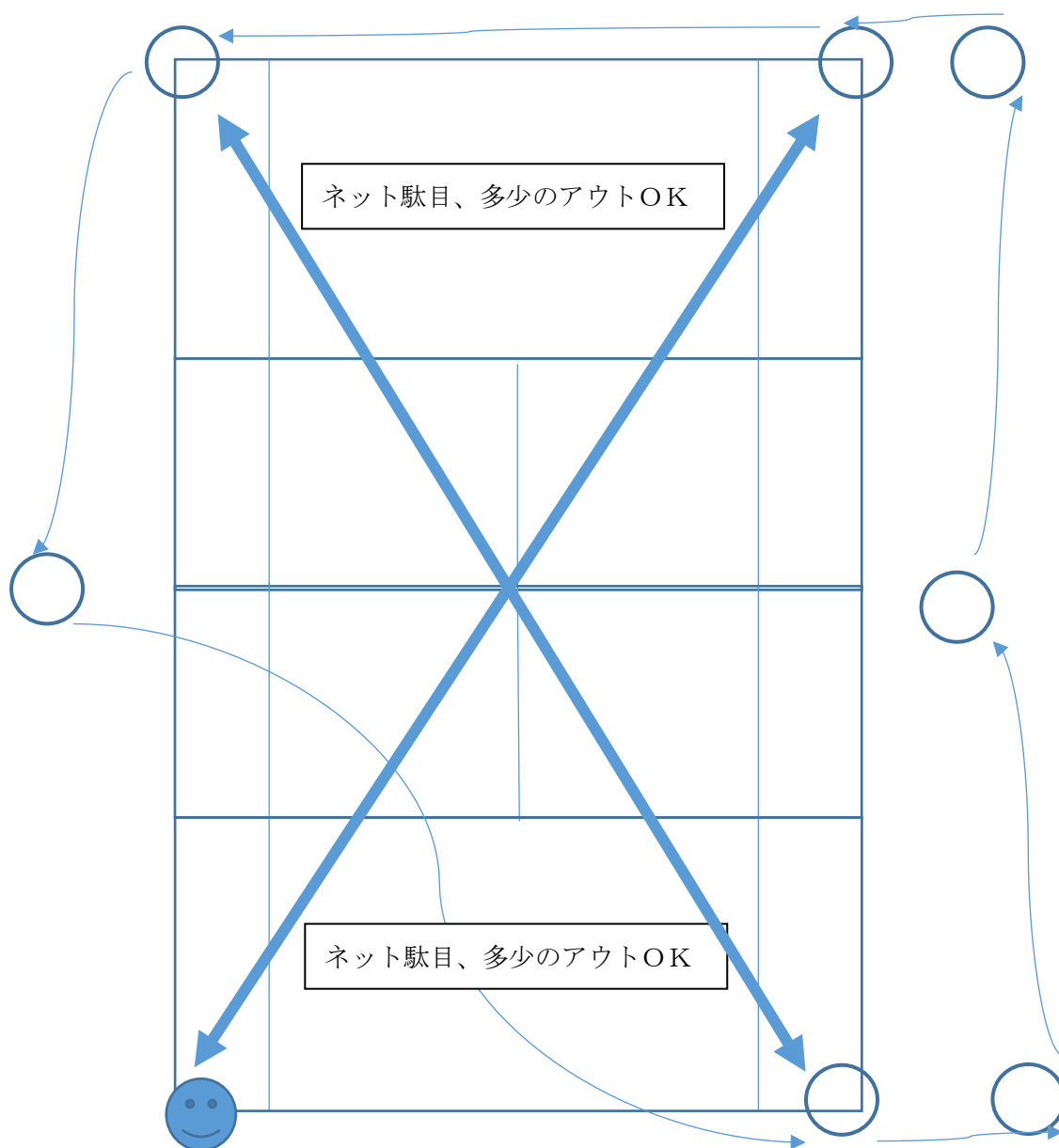
1. ミニラリー (コースを意識、1分交代)



2. ミニボレー・ボレー (コースを意識、1分交代)



3. ミスなくクロスストローク（10往復以上出来たら、交代）



4. サーブ、リターン練習 (サーブ2球交代、2球ネットしても交代)

