

ジュニアレベルアップ講習会（小中学生）

平成30年11月10日（土）

松本市：南部屋内運動場



参加者全員での集合写真



ウォーミングアップをしっかりと行います



ヘディングからスマッシュそしてボレー



最後にストローク練習をしてから試合形式で

