

2021年 第46期 レッスンテーマ

レベル	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目	7週目	8週目
初級	フォアハンド ストローク	バックハンド ストローク	フォアハンド ボレー	バックハンド ボレー	スマッシュ	サーブ	リターン	ゲーム
初中級	ストロークの 体重移動	ストローク 高い打点 低い打点	ハイボレー 攻撃	ハイボレー 守備	グランドスマッシュ	サーブ 体のひねりを使う	雁行陣 ロブチェンジ	ゲーム
中級	ストローク 浅いボールを ライジングショット	アプローチ 色々	1stボレー	ロングボレー	下がって スマッシュ	サーブ セットアップから トロフィーポーズ	並行陣 アプローチ～ 1stボレー	ゲーム
中上級	ストローク トップスピン スライス 打ち分け	ストローク ムーンボールで 深くアプローチ	ボレー 正面のボール	ローボレー & ハーフボレー	スマッシュ 打点への入り方	サーブ ルーティン	並行陣 アプローチを工夫する	ゲーム
上級	パッシングショット	トップスピンロブ & スライスロブ	スライスで ショートクロス	アングルボレー	スマッシュは コントロール ショット	サーブ スピードアップ	並行陣 ロブで崩す	ゲーム