

平成31年 第32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 重心を低く	ストローク 緩急をつける	ブロックボレー	ボレー 深く打つ	リターン	サーブ トスの安定	雁行陣 ロブチェンジ	ゲーム
中級	ストローク トップスピンロブ	ストローク ショートクロス	ローボレー	ドロップボレー	グランド スマッシュ	スライスサーブ	並行陣 ポジショニング	ゲーム
中上級	ストローク オープンスタンス	ストローク 相手の足元に コントロール	ボレー フットワーク	ポーチボレー 予測～打ち分け	スマッシュ スライスを かける	セカンドサーブ 回転をかける	並行陣 VS 雁行陣	ゲーム
上級	ストローク アンダーSpin	ストローク パッシングショット	ハーフボレー	ハイボレー アングルへ コントロール	リターンダッシュ	サーブ トロフィーポーズ	並行陣 ロブカット	ゲーム