

2020年 第42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 コース打ち分け	ロブ	ハイボレー	ポーチボレー	下がって スマッシュ	スライスサーブ	ロブで崩す	ゲーム
中級	スライス 基本	スライス 応用	ローボレー & ハーフボレー	ハイボレー 守備	スマッシュ 脱力	サーブ プロネーション	チェンジオブペース	ゲーム
中上級	トップスピン 基本	トップスピンロブ	ドロップボレー	ポーチボレー 予測とタイミング	スマッシュ 回り込んで打つ	サーブ 足の使い方	スピンの足元へ	ゲーム
上級	ライジングショット	ドロップショット	アプローチから 1stボレー	スマッシュ or ハイボレー	グランドスマッシュ	サーブ & ボレー	アプローチで崩す	ゲーム