

# 2020年 第41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 ラリーつなぎ	ストローク 浅いボールを 打ち込む	ローボレー	ブロックボレー	スマッシュ 打点	サーブ トス	雁行陣 ストレートを抜いて みよう!	ゲーム
中級	ストローク 軸足	ロブ	ロブボレー	アングルボレー	スマッシュ 体のターン	サーブ 薄いグリップでの スイング	並行陣 ポーチを使う	ゲーム
中上級	スライス 基本	スライス 高い打点 低い打点	ポーチボレー 打ち分け	デッドゾーンから ロングボレー	スマッシュ 角度をつける	サーブ リストワーク	雁行陣 VS 並行陣 スライスで足元へ	ゲーム
上級	ワイパースイング	ショートクロス	ブロックボレー	ドロップボレー	スマッシュ スライス回転をかける	サーブ 下半身からの 運動連鎖	並行陣 VS 並行陣	ゲーム