

# 2022年 第53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 フットワーク	ストローク 脱力	ボレー フットワーク	ボレー 当てるだけ	スマッシュか？ ハイボレーか？	サーブ トスを安定させる	雁行陣 ポーチに出る	ゲーム
中級	ストローク トップスピン深く	フォアボレーを 集中的に	バックボレーを 集中的に	回り込み スマッシュ	リターン スプリットステップ	サーブ ルーティン	並行陣 VS 並行陣	ゲーム
中上級	トップスピンロブ	止まらず アプローチ	バックのハイボレー	グランド スマッシュ	ロブでリターン	サーブ 膝の屈伸	リターンダッシュ	ゲーム
上級	ライジングショット	深くローボレー	ロブボレー	ジャンピング スマッシュ	リターン タイミングを早く	サーブ 運動連鎖	並行陣 ロブの対応	ゲーム