

2021年 第49期 レッスンテーマ

レベル \ 週目	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 インサイドアウト	ストローク 深さの調節	ボレー 準備	ハイボレー 攻撃	スマッシュ 基本のスイング	サーブ 脱力	後衛の崩し 前衛の決め	ゲーム
中級	ストローク 高い打点	ストローク 低い打点	アプローチ & 1stボレー	ポーチボレー	スマッシュ 打点	サーブ 体重移動	アプローチで 崩す	ゲーム
中上級	ストローク ショートクロス	ストローク 回り込んで 逆クロス	ローボレーを 深く	アングルボレー	スマッシュ コース打ち分け	サーブ 体のひねり戻し	リターンダッシュ から 並行陣	ゲーム
上級	スライスアプローチ	スライスロブ	ポーチボレー コースの打ち分け	ローボレー	下がってスマッシュ	サーブ 下から上へ	スライスでの守備	ゲーム