

2019年 第35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	ループスイング	ロブ	アングルボレーに 挑戦！	ポーチボレー の基本	スマッシュ フットワーク	サーブ 下から上へ	雁行陣 ロブへの対応	ゲーム
中級	ストローク 脱力	ストローク 体重移動	ボレー 正面のボール	ポーチボレー タイミング	下がって スマッシュ	サーブの 体重移動	並行陣 ストレートアップ	ゲーム
中上級	ストローク サーキュラー テイクバック	ストローク ショートクロス	ロブカットの ハイボレー	ポーチボレー 打ち分け	ジャンピング スマッシュ	サーブ フットワーク	並行陣 サーブ&ボレー	ゲーム
上級	スライスショット	スライス アプローチ	ドライブボレー	ポーチボレー 低いボールへの対応	グラウンド スマッシュ	サーブ リストワーク	並行陣 1stボレー	ゲーム