

2025年 第73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 インサイドアウト	ストローク 回り込み	ボレー 正面のボール	ボレー パンチ	スマッシュ 打点	サーブ 足の使い方	雁行陣 配球のセオリー	ゲーム
中級	ストローク 高い打点	ストローク 低い打点	ドロップボレー	詰めてボレー	スマッシュ リストワーク	サーブ 正確なトス	並行陣 サイドチェンジ	ゲーム
中上級	ストローク レベルスイング	ストローク ショートクロス	ハイボレー 攻撃	ハイボレー 守備	スマッシュ or ハイボレー	サーブ 打点	並行陣 ストレートアップ	ゲーム
上級	トップスピン 厚い当たり 薄い当たり	ロブ	アプローチを 工夫する	ブロックボレー	ジャンピング スマッシュ	サーブ&ボレー	サーブ&ボレー からの展開	ゲーム