

2024年 第63期 レッスンテーマ

	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	スライスに挑戦	スライスに挑戦2	ポーチボレー	ローボレーの 基本	下がって スマッシュ	セカンドサーブ	雁行陣 前衛の役割	ゲーム
中級	ストローク スクエアスタンス	ストローク チャンスボール 打ち込み	ボレー 軸足	ローボレー 足で運ぶ	スマッシュ 角度をつける	曲がる スライスサーブ	リターンダッシュ	ゲーム
中上級	ストローク トップスピンの調節	ライジングショット で攻める	ドロップボレー	ポーチボレー コース打ち分け	スマッシュ 脱力	サーブ スタンスとトスの 位置	ブロックリターン	ゲーム
上級	ストローク スタンス	ストローク スピンロブ	ロングボレー アプローチ	ハイボレーか スマッシュか	スマッシュ 下がって打つ	サーブ 体のひねり戻し	並行陣 カバーリング	ゲーム