

2023年 第59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 | ポーチボレー 出るタイミング | スマッシュ フットワーク | リターンの基本 | 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 トップスピンド下 | 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 | セカンドサーブを 確実に | 並行陣 VS 並行陣 | ゲーム |
| 中上級 | スライスロブ | トップスピンドロブ | バックハンド 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 | ローボレー 深く | 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 | サーブ 運動連鎖 | 並行陣 ロブへの対応 | ゲーム |