

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 トップスピン深く	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