

# 2022年 第54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	ストローク トップスピン	オープンスタンス	ボレー 深くコントロール	ポーチボレー	薄いグリップで スマッシュ	サーブ 自分に合った テイクバック	雁行陣 ショートクロス	ゲーム
中級	スライス 基本編	スライス 応用編	ローボレー 深く打つ	ハイボレー 踏込んで打つ	スマッシュ 良い打点	サーブポジション & リターンポジション	ポーチに出る & ポーチブロック	ゲーム
中上級	滑るスライス	スライス アプローチ	デッドゾーンから ロングボレー	アングルボレー	スマッシュ 体のターン	サーブ 薄いグリップで プロネーション	スライス リターン	ゲーム
上級	ショートクロス	ストローク 早いボールを 打つには？	ストローク 緩急	ドロップボレー	スマッシュ 角度をつける	サーブ フットアップ フットバック	チップ&チャージ	ゲーム