

2022年 第55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 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 と ハイボレー	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 ユニットターン	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 テイクバック	サーブ ゼロポジション	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	ボレー 遠いボールの 処理	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