

2026年 第74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	ロブ	ロブ拾い	ハイボレー 攻撃	ハイボレー 守備	グランドスマッシュ	サーブ 打点	雁行陣で ロブチェンジ	ゲーム
中級	ライジングショット	アプローチ	1stボレー	ドライブボレー	下がって スマッシュ	サーブ 体の回転	並行陣で 1stボレーから 攻撃	ゲーム
中上級	ストローク ムーンボール	ストローク トップスピン 低く打つ	ローボレー & ハーフボレー	ロブボレー	スマッシュ フットワーク	スライスサーブ	並行陣で 崩して決める	ゲーム
上級	スライス 守備	スライス リターン	スライスで ショートクロス	アングルボレー	スマッシュは コントロール ショット	スピンサーブ	ロブで崩す	ゲーム