

2026年 第76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 ポレー	バックハンド ポレー	スマッシュ	サーブ	リターン	ゲーム
初中級	グリップチェンジを しっかりしよう！	ストローク 高い打点 低い打点	ポレー 基本のフットワーク	ハーフポレーに 挑戦！	スマッシュ コース打ち分け	サーブ 運動連鎖	雁行陣 後衛の配球	ゲーム
中級	ストローク テイクバック色々	ロブ	ロングポレー	ハーフポレー	スマッシュ 踏み込み	サーブ プロネーション	アプローチ～ 並行陣	ゲーム
中上級	トップスピン スライス 打ち分け	トップスピン アプローチ	ポレー 正面のボール	ローポレー	ジャンピング スマッシュ	サーブ 回転	並行陣 アプローチを 工夫する	ゲーム
上級	トップスピン リストワーク	トップスピン 深く	ハイポレー	ポレー 踏み込む or 踏み込まない	スマッシュ プレースメント	スライスサーブ	クロスラリー～ 並行陣	ゲーム