2026年　第78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 スタンス	ストローク 運動連鎖	ボレー フットワーク	ボレー 深くコントロール	薄いグリップで スマッシュ	サーブ 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	グランドスマッシュ つなぎ	サーブ＆ボレーに 挑戦！	ポーチに出る ＆ ポーチブロック	ゲーム
中上級	スライス	スライス アプローチ	ロングボレー	アングルボレー	スマッシュ 体のターン	薄いグリップで サーブ	スライス リターンダッシュ	ゲーム
上級	ショートクロス	ストローク 緩急	1stボレー	ドロップボレー	スマッシュ 角度をつける	サーブ ピンポイント プラットフォーム スタンス	並行陣を崩す	ゲーム