

2024年 第67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	ストローク インサイドアウト	ストローク 回り込み	ポレー 正面のボール	パンチポレー	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	ドロップポレー	詰めてポレー	スマッシュ リストワーク	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	ハイポレー 攻撃	ハイポレー 守備	スマッシュ or ハイポレー	サーブ 打点	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	ブロックポレー	ジャンピング スマッシュ	サーブ&ポレー	サーブ&ポレー からの展開	ゲーム