

# 2026年 第75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	スライスに挑戦	スライスに挑戦2	ポーチボレー	ローボレーに 挑戦！	スマッシュ 準備	セカンドサーブ	雁行陣 前衛の役割	ゲーム
中級	ストローク スタンス使い分け①	ストローク スタンス使い分け②	ボレー フットワーク	ポーチボレー	スマッシュ 角度をつける	スライスサーブ	リターンダッシュ	ゲーム
中上級	ストローク トップスピンの調節	ライジングショット 攻撃	ドロップボレー	ポーチボレー コース打ち分け	スマッシュ 脱力	サーブ スタンス	ブロックリターン	ゲーム
上級	ストローク スタンス	スピンロブ	ロングボレー アプローチ	ハイボレー or スマッシュ	スマッシュ 下がって打つ	サーブ 体のひねり	並行陣 カバーリング	ゲーム