

2025年 第70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	ストロークの 体重移動	ストローク 高い打点 低い打点	ボレー 基本のフットワーク	コンチネンタル グリップでボレー	コンチネンタル グリップでスマッシュ	サーブ 体のひねりを使う	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	ムーンボール	ロングボレー	ハーフボレー	スマッシュ 踏み込み	サーブ セットアップから トロフィーポーズ	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	ボレー 正面のボール	ローボレー	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	ハイボレー	ボレー 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	雁行陣～並行陣	ゲーム