

2025年 第5期レッスンテーマ

初級：基本ショットの習得

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 1 | フォアハンドストローク（順クロス）     |
| 2 | バックハンドストローク（順クロス）     |
| 3 | フォアハンドストローク（逆クロス）     |
| 4 | バックハンドストローク（逆クロス）     |
| 5 | ボレー（ポジション）            |
| 6 | スマッシュ                 |
| 7 | サービスとリターン（デュースサイド）    |
| 8 | サービスとリターン（アドバンテージサイド） |
| 9 | まとめとゲーム               |

2025年 第5期レッスンテーマ

初中級：基本ショットの習得(ロブとスマッシュ)

|   |                  |
|---|------------------|
| 1 | フォアストレートロブ(フラット) |
| 2 | バックストレートロブ（フラット） |
| 3 | フォアストレートロブ（スライス） |
| 4 | バックストレートロブ（スライス） |
| 5 | スマッシュ（順クロス）      |
| 6 | スマッシュ（逆クロス）      |
| 7 | DS ロブチェンジ        |
| 8 | AS ロブチェンジ        |
| 9 | まとめとゲーム          |