

2025年 第5期レッスンテーマ

中級:ロー&ハーフボレー

1	フォア ロー&ハーフボレー
2	フォア ロー&ハーフボレー
3	バック ロー&ハーフボレー
4	バック ロー&ハーフボレー
5	守りのハーフボレー
6	守りのハーフボレー
7	リターンダッシュ
8	リターンダッシュ
9	まとめとゲーム

2025年 第5期レッスンテーマ

上級：サービスゲームをキープする

1	DS センターサービスと決めボレー
2	DS ワイドサービスと決めボレー
3	AS センターサービスと決めボレー
4	AS ワイドサービスと決めボレー
5	DS サービス&ポーチボレー（サインプレー）
6	AS サービス&ポーチボレー（サインプレー）
7	DS サービスダッシュ
8	AS サービスダッシュ
9	まとめとゲーム