

2025年 第4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4期レッスンテーマ

初中級：基本ショットの習得とボールの回転

1	フォアハンドストローク（トップスピン）
2	フォアハンドストローク（スライス）
3	バックハンドストローク（トップスピン）
4	バックハンドストローク（スライス）
5	ボレー（スライス面でとらえる）
6	ボレー（ドライブ回転に挑戦）
7	サービス（フラット）
8	サービス（スピン&スライス）
9	まとめとゲーム