

2025年 第6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6期レッスンテーマ

初中級：基本ショットの習得

（ストローク・ボレー・コースの打ち分け）

1	DS フォア順クロス・ストレート
2	DS バック逆クロス・ストレート
3	AS フォア逆クロス・ストレート
4	AS バック順クロス・ストレート
5	フォア逆クロス・ストレートボレー
6	フォア順クロス・ストレートボレー
7	バック逆クロス・ストレートボレー
8	バック順クロス・ストレートボレー
9	まとめとゲーム