

2025年 第6期レッスンテーマ

中級:ストローク 軌道の打ち分け

1	DS ロング・ショートクロス（長さ）
2	DS ストレートアタック（低さ）
3	DS ストレートロブ（高さ）
4	DS ロブチェンジ
5	AS ロング・ショートクロス（長さ）
6	AS ストレートアタック（低さ）
7	AS ストレートロブ（高さ）
8	AS ロブチェンジ
9	まとめとゲーム

2025年 第6期レッスンテーマ

上級：ストロークの強化

1	DS フォア トップスピン・フラット・スライス
2	DS バック トップスピン・フラット・スライス
3	AS フォア トップスピン・フラット・スライス
4	AS バック トップスピン・フラット・スライス
5	DS フォア ライジングストローク
6	DS バック ライジングストローク
7	AS フォア ライジングストローク
8	AS バック ライジングストローク
9	まとめとゲーム