

2026年 第1期レッスンテーマ

中級:アプローチショット

|   |                      |
|---|----------------------|
| 1 | DS グランドストローク         |
| 2 | AS グランドストローク         |
| 3 | DS アプローチからのボレー       |
| 4 | AS アプローチからのボレー       |
| 5 | DS 雁行陣からのアプローチ（平行陣）  |
| 6 | AS 雁行陣からのアプローチ（平行陣）  |
| 7 | DS 平行陣VS平行陣（ボレー・ボレー） |
| 8 | AS 平行陣VS平行陣（ボレー・ボレー） |
| 9 | まとめとゲーム              |

2026年 第1期レッスンテーマ

上級：アプローチショット

|   |                      |
|---|----------------------|
| 1 | DS クロスアプローチとファーストボレー |
| 2 | AS クロスアプローチとファーストボレー |
| 3 | サービスダッシュ             |
| 4 | リターンダッシュ             |
| 5 | DS 平行陣VS雁行陣          |
| 6 | AS 平行陣VS雁行陣          |
| 7 | DS 平行陣VS平行陣（ボレーボレー）  |
| 8 | AS 平行陣VS平行陣（ボレーボレー）  |
| 9 | まとめとゲーム              |