

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 駆行陣からのアプローチ（平行陣）
6	AS 駆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駆行陣
6	AS 平行陣VS駆行陣
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