

2026年 第1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（基本動作）
6	スマッシュ（基本動作）
7	サービスとリターン（サービス側）
8	サービスとリターン（リターン側）
9	まとめとゲーム

2026年 第1期レッスンテーマ

初中級：雁行陣のポジション

1	DS クロスストローク（フォアハンド・バックハンド）
2	AS クロスストローク（フォアハンド・バックハンド）
3	攻め位置でのボレー（フォア逆クロス）
4	攻め位置でのボレー（バック逆クロス）
5	守り位置でのボレー（フォア側）
6	守り位置でのボレー（バック側）
7	サービスからのフォーメーション
8	レシーブからのフォーメーション
9	まとめとゲーム