

## 2026年 第2期レッスンテーマ

## 中級:ボールの回転

1	フォアハンドストローク (トップスピン)
2	フォアハンドストローク (スライス)
3	バックハンドストローク (トップスピン)
4	バックハンドストローク (スライス)
5	ボレー (ドライブ)
6	ボレー (ドロップ)
7	サービス (スピン・スライス)
8	サービス (セカンドサービス)
9	まとめとゲーム

## 2026年 第2期レッスンテーマ

## 上級:ポーチボレー(角度)

1	フォアボレー (アングル)
2	バックボレー (アングル)
3	右へ移動してボレー
4	左へ移動してボレー
5	DS レシーブをポーチボレー
6	AS レシーブをポーチボレー
7	DS ボレーをポーチボレー
8	AS ボレーをポーチボレー
9	まとめとゲーム