

2026年 第2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2期レッスンテーマ

初中級：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（スライス）
8	サービス（セカンドサービス）
9	まとめとゲーム