

2026年 第3期レッスンテーマ

中級:サービスとリターン

1	クロスリターン
2	ストレートリターン
3	リターンダッシュ
4	ロブリターン
5	サービスの打ち分け(フラット・スライス)
6	サービスの打ち分け(ファースト・セカンド)
7	サービスからの雁行陣
8	サービスからの平行陣
9	まとめとゲーム

2026年 第3期レッスンテーマ

上級:サービスとリターン

1	ファーストサービス (コースと回転)
2	セカンドサービス (安定と回転)
3	サービスからの平行陣
4	サービスダッシュ
5	クロスリターン
6	ストレートリターン
7	リターンダッシュ
8	ロブリターンダッシュ
9	まとめとゲーム