

2026年 第3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3期レッスンテーマ

初中級：サービスとリターン

1	DS クロスリターン
2	DS ストレートリターン
3	AS クロスリターン
4	AS ストレートリターン
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	DSサービスからのフォーメーション
8	ASサービスからのフォーメーション
9	まとめとゲーム