

2026年 第4期レッスンテーマ

中級:様々なボレー

1	基本の習得 ストローク
2	基本の習得 ボレー
3	ボレーDSショートとロングボレー打ち分け
4	ボレーASショートとロングボレー打ち分け
5	ドロップボレー 基本ストレート (レッド・オレンジボール使用)
6	ドロップボレー コンビネーションボレー (ショート.ロング)
7	ドロップボレーの処理 (転倒に気を付ける)
8	3~6の復習
9	フォーメーション&ゲーム

2026年 第4期レッスンテーマ

上級:ロー&ハーフボレー

1	基本習得 ストローク
2	基本習得 ボレー スマッシュ
3	DS ローボレー&ハーフボレー クロス・センター両方
4	AS ローボレー&ハーフボレー クロス・センター両方
5	DS ローボレー→クロス ハーフボレー→ストレート 逆パターン.センターボール
6	AS ローボレー→クロス ハーフボレー→ストレート 逆パターン.センターボール
7	見極め ローボレー.ハーフボレー.ストローク (DS)
8	見極め ローボレー.ハーフボレー.ストローク (AS)
9	フォーメーション&ゲーム