

2026年 第4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 (クロス)
2	バックハンドストローク (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4期レッスンテーマ

初中級：攻守ボレー

1	基本習得 ストローク フォアハンド/バックハンド (クロス・ストレート)
2	基本習得 ボレー フォア/バック (クロス・ストレート)
3	ポーチボレー クロスボールに対して 逆クロス クロス打ち分け
4	ポーチボレー クロスボールに対して 逆クロス クロス打ち分け
5	ブロックボレー ストレートボールに対して (DS フォア/バック・ボレー)
6	ブロックボレー ストレートボールに対して (AS フォア/バック・ボレー)
7	守備的な位置での返球 (DS)
8	守備的な位置での返球 (AS)
9	フォーメーション&ゲーム