

2026年 第5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5期レッスンテーマ

初中級：安定したラリーとダブルスの基本

1	基本習得 DSクロスラリー（深さ）
2	基本習得 ASクロスラリー（深さ）
3	クロス・ストレートの打ち分け
4	浅いボールを攻撃（アプローチショット）
5	ストレートロブ
6	スマッシュ
7	DS リターン・サーブ
8	AS リターン・サーブ
9	まとめとゲーム