

2026年 第5期レッスンテーマ

中級:ストロークでの配球

1	深さ・高さの使い分け
2	DS クロスからストレート展開
3	AS クロスからストレート展開
4	攻撃の切り替え（アプローチショット）
5	対平行陣のspin・フラットの使い分け
6	対平行陣のスライス面の使い分け
7	守備の切り替え（パッシングショット）
8	リターン・サーブからの フォーメーション
9	まとめとゲーム

2026年 第5期レッスンテーマ

上級:ストローク強化

1	深さ・高さ 安定したクロスラリー
2	DS ダウンザラインへの展開
3	AS ダウンザラインへの展開
4	DS 対平行陣を意識した配球
5	AS 対平行陣を意識した配球
6	リターン（対ファーストサーブ）
7	リターン（対セカンドサーブ）
8	リターンダッシュ
9	まとめとゲーム