

2026年 第6期レッスンテーマ

中級:スマッシュ（ハイボレー）とロブ

1	スマッシュ（順クロス）
2	スマッシュ（逆クロス）
3	フォアハイボレーカット
4	バックハイボレーカット
5	スライ스로ブ
6	トップスピンロブ
7	ロブチェンジ（雁行陣）
8	ロブチェンジ（平行陣）
9	まとめとゲーム

2026年 第6期レッスンテーマ

上級：スマッシュ（ハイボレー）とロブ

1	スマッシュ（順クロス）
2	スマッシュ（逆クロス）
3	フォアハイボレーカット
4	バックハイボレーカット
5	回転ロブ（スライス&トップスピン）
6	ロブ追いストローク（縦&横）
7	ロブチェンジ（雁行陣）
8	ロブチェンジ（平行陣）
9	まとめとゲーム