

2026年 第6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6期レッスンテーマ

初中級：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	フラットロブ
6	スライ스로ブ
7	DSロブチェンジ（ストレート雁行陣）
8	ASロブチェンジ（ストレート雁行陣）
9	まとめとゲーム