

222期レッスン予定表

初中級 安定リターン

1週目	前衛につかまらないリターン
2週目	フリー
3週目	ストレートリターン
4週目	フリー
5週目	リターンダッシュにチャレンジ
6週目	フリー
7週目	ゲーム形式
8週目	試合

中級 リターンから攻める

1週目	セカンドサーブを攻める
2週目	フリー
3週目	ロブリターンで陣形を崩す
4週目	フリー
5週目	リターンダッシュ
6週目	フリー
7週目	ゲーム形式
8週目	試合

中上級 2UPvs雁行陣

1週目	2UP後衛のボレーを深く鋭く
2週目	フリー
3週目	ロブボレー
4週目	フリー
5週目	凌ぐストロークで足元・ロブ返球
6週目	フリー
7週目	ゲーム形式
8週目	試合