

# 213期レッスン予定表

## 初中級 サーブ&レシーブの基礎

1週目	確実なレシーブ
2週目	フリー
3週目	楽に飛ばせるサービス
4週目	フリー
5週目	安定したサービス
6週目	フリー
7週目	ゲーム形式
8週目	試合

## 中級 サーブ&レシーブをレベルアップ

1週目	攻撃的なリターン
2週目	フリー
3週目	サービススピードアップ
4週目	フリー
5週目	回転をかけたサービス
6週目	フリー
7週目	ゲーム形式
8週目	試合

## 中上級 強いダブルスを目指す！

1週目	鬼に金棒ダブルス
2週目	フリー
3週目	フォアハンドショートクロス
4週目	フリー
5週目	ムーンボールで勝つダブルス
6週目	フリー
7週目	ゲーム形式
8週目	試合