

214期レッスン予定表

初中級 ボレーの基礎

1週目	フォアボレー基礎
2週目	フリー
3週目	バックボレー基礎
4週目	フリー
5週目	ポーチにチャレンジ
6週目	フリー
7週目	ゲーム形式
8週目	試合

中級 ネットプレーをレベルアップ

1週目	パンチ力のあるボレー
2週目	フリー
3週目	確実なファーストボレー
4週目	フリー
5週目	ポーチでポイントを取る
6週目	フリー
7週目	ゲーム形式
8週目	試合

中上級 カッコいいフォームになろう！

1週目	バックハンドストローク
2週目	フリー
3週目	バックハンドボレー
4週目	フリー
5週目	サーブ
6週目	フリー
7週目	ゲーム形式
8週目	試合