

# 218期レッスン予定表

## 初中級 バックハンドを安定させる

|     |             |
|-----|-------------|
| 1週目 | スピンを自信持って打つ |
| 2週目 | フリー         |
| 3週目 | 安定したボレー     |
| 4週目 | フリー         |
| 5週目 | スライスにチャレンジ  |
| 6週目 | フリー         |
| 7週目 | ゲーム形式       |
| 8週目 | 試合          |

## 中級 バックハンドを磨く

|     |            |
|-----|------------|
| 1週目 | 攻撃的なスピン    |
| 2週目 | フリー        |
| 3週目 | 厚い当たりのボレー  |
| 4週目 | フリー        |
| 5週目 | 変化を加えるスライス |
| 6週目 | フリー        |
| 7週目 | ゲーム形式      |
| 8週目 | 試合         |

## 中上級 ボレー：様々なボールに慣れよう

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 1週目 | スピンとスライスに慣れよう      |
| 2週目 | フリー                |
| 3週目 | スライスとスピードに慣れよう     |
| 4週目 | フリー                |
| 5週目 | スピンとスライスとスピードに慣れよう |
| 6週目 | フリー                |
| 7週目 | ゲーム形式              |
| 8週目 | 試合                 |