

# 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