

# 221期レッスン予定表

## 初中級 バックハンド強化

1週目	スピン（回転量アップ）
2週目	フリー
3週目	スライス（低く鋭く）
4週目	フリー
5週目	短いボールをアプローチ
6週目	フリー
7週目	ゲーム形式
8週目	試合

## 中級 アドバンテージサイドの展開

1週目	バックストロークでクロスラリーを続ける
2週目	フリー
3週目	バックボレーでポーチに出る
4週目	フリー
5週目	バックハンドアプローチから2UP
6週目	フリー
7週目	ゲーム形式
8週目	試合

## 中上級 ダブルスゲーム形式

1週目	右サイドのポーチ
2週目	フリー
3週目	左サイドのポーチ
4週目	フリー
5週目	ドロップボレー
6週目	フリー
7週目	ゲーム形式
8週目	試合