

# 第24期 レッスンメニュー

	はじめて	初級	中級	上級
1週目～ 4週目	ストロークの基本 F.B	前後の動き	相手を動かす (アングル・ロブ)	スライスやボレーへの対応
			ゲーム練習	
5週目～ 8週目	ボレーの基本 F.B	繋げるハイボレー	アングルボレーと ドロップボレー	バックハイボレー
			ゲーム練習	
9週目～ 12週目	サーブからコーチ とラリー	平行陣に挑戦	アプローチショットへの対応	アプローチショットへの対応