



レッスンテーマ 年間カリキュラム

1月	ストローク全般	7月	ネットプレー
2月	ネットプレー	8月	サーブ・リターン
3月	サーブ・リターン	9月	フォアハンドストローク
4月	フォアハンドストローク	10月	バックハンドストローク
5月	バックハンドストローク	11月	ストローク全般
6月	ストローク全般	12月	ダブルス形式

月の前半

基礎練習中心

月の後半

応用編、ラリー・ゲーム中心



テニスラウンジ所属
井上 雅 プロ

テニスラウンジでは、
年間を通して全てのスキルが上達するように、
月ごとのテーマに沿ってレッスンをを行います！