

10月テーマ

スマッシュ&ハイボレー

ジュニアテーマ：あいさつ

スマッシュは

テイクバック時

バンザイして

利き手は頭の後ろ

レディ



ハイボレーは

テイクバック時

打点に用意！

早くボールの下に入れたらスマッシュ！それ以外は、ハイボレー！

身体の向きに注意！

構えは正面向き！

テイクバックは横向

インパクト時の注意！

スマッシュは

フロネーションタッチ！

ボレーは肘を高くし

手首固定！

サービスラインの中は攻撃！後ろで打つ場合はつなげる！

コスモテニスカレッジでは毎月テーマを決めてレベル別にレッスンを行っています。
テーマはW（ホワイト）を除くすべてのレベル共通ですが、レベルによって難易度が違います。
1～2週目は基本的な内容が中心となり、3～4週目はより高度な内容になります。
テーマが決まっているからと言ってレッスン中ずっとテーマばかり行うわけではありません。
テーマを設けることで分かりやすいレッスンを提供する事が目的です。
最終週のレッスンはゲーム中心のレッスンとなります。