

2025年3月のテーマ

攻めのストローク

ジュニアテーマ：お礼を言う

高い打点と厚いあたりを心がけましょう！

高めのテイクバック→細かいフットワークで打点に入る→高い打点で踏み込んで打球

その他 タイミングを早くライジングショットで打つ！ 意表をついてドロップショット!?

ボディターンして高めのテイクバックで打点に近づく



高い打点で打球する！踏み込みも入れて体重をのせましょう！



スライスの場合もラケット面を立てて厚いあたりで打球

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で共通ですが、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。