

2024年4月期 一般各レッスン メインテーマ(一般クラス)

クラス	初心者クラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	上級クラス
目標	基本6のストロークのフォームをマスターする	キレイなフォームを習得しよう	打ちたい方向へコントロールしよう	ゲームで平行陣を活用しよう	積極的にネットを取ろう
1週目 4/1~4/7	フォアハンドストロークの 基本をマスターする	グランドストローク 基本フォーム	グランドストロークをクロスへ コントロールする	グランドストロークのコントロール (クロス)	グランドストロークのコントロール
2週目 4/12~4/18	バックハンドストロークの 基本をマスターする	グランドストローク フットワーク	グランドストロークの打ち分け	グランドストローク 回転の打ち分け	ボレーのコントロール
3週目 4/19~4/25	フォアボレーの基本をマスターする	フォア・バックボレー 基本フォーム	攻めのボレー	ボレーコントロール (クロス)	スマッシュ・ロブカットのコントロール
4週目 4/26~5/2	バックボレーの基本をマスターする	スマッシュ基本フォーム	雁行陣ゲーム形式	ロブカット	サービスのコントロール
5週目 5/3~5/9	レディポジションから フォア、バックハンドストロークの 基本をマスターする	ストロークをクロスにコントロール	スマッシュ	平行陣ゲーム形式	リターンのコントロール
6週目 5/10~5/16	レディポジションから フォア、バックボレーの 基本をマスターする	雁行陣ゲーム形式	サーブ	サーブ	平行陣ロブ処理からの展開
7週目 5/17~5/23	スマッシュの基本を マスターする	サーブ	リターン	リターン	ポーチボレー
8週目 5/24~5/30	フォア、バックハンド ストローク フットワークの 基本をマスターする	リターン	ポーチに挑戦	ショートクロス&ロブ	平行陣に対してのストローク
9週目 5/31 ~6/6	フォア、バックハンド・ボレー フットワークの 基本をマスターする	ロブ	アプローチから1stボレー	平行陣に対してのストローク	雁行陣から平行陣へ
10週目 6/7~6/13	フォア、バックハンド・リターンの 基本をマスターする	前衛の前後の動き	平行陣に挑戦	平行陣ボレー	ゲーム形式 平行陣&雁行陣
11週目 6/14~6/20	基本ストローク、ボレー、スマッシュ 総復習	ポジションチェンジ	雁行陣から平行陣へ	ゲーム形式 平行陣&雁行陣	ゲーム形式 平行陣&雁行陣
12週目 6/21~6/27	ダブルスゲームにチャレンジ	総合練習&ダブルスゲーム	総合練習&ダブルスゲーム	試合中心の練習	試合中心の練習