

スクールスローガン『ラリーを楽しむ！ゲームを楽しむ！テニスを楽しむ！』

	はじめてクラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	上級クラス
到達 目標	基本6ストロークの正しい グリップとスイングのマスター	基本6ストロークの確認と グランドストロークラリー能力の向上	グランドストロークのトップスピンと ネットプレーの基本を掴む	苦手部分を克服しストロークの安定を図る ボレーの基本の見直し	苦手部分を克服しストロークの安定を図る ネットプレーの基本を再確認
1週目	フォアハンドストロークのグリップとスイングに 挑戦しよう（段階的指導）	フォアハンドストロークを安定させよう ボレーのグリップと打点の確認をしよう	フォアハンドストロークフォームの確認をしよう ボレーの基本を再確認しよう	個別レッスンでフォアハンドストロークの苦手を克服する アプローチショットの復習	個別レッスンでフォアハンドストロークの苦手を克服する アプローチからの1stボレーの復習する
2週目	フォアハンドストロークのグリップと スイングの復習	フォアハンドストロークでコースの打ち分け ボレーの基本動作を確認しよう	フォアハンドストロークのトップスピンを確認しよう ボレーの基本とスプリットステップを確認しよう	個別レッスンでバックハンドストロークの苦手を克服する アプローチショットの復習	個別レッスンでバックハンドストロークの苦手を克服する アプローチからの1stボレーの復習する
3週目	バックハンドストロークのグリップとスイングに 挑戦しよう（段階的指導）	バックハンドストロークを安定させよう ボレーのグリップと打点の確認をしよう	フォアハンドストロークのトップスピンを使って コースを狙おう ボレーで深さのあるショットを打とう	フォアハンドストロークのトップスピンの基本復習 スライス系フォアハンドアプローチショットに挑戦しよう	フォアハンドストロークのトップスピンの基本練習
4週目	バックハンドストロークのグリップとスイングの 復習サーブのグリップとスイングに挑戦しよう （段階的指導）	バックハンドストロークでコースの打ち分け ボレーの基本動作を確認しよう	バックハンドストロークフォームの確認をしよう ボレーで深さのあるショットを打とう	フォアハンドストロークのトップスピンの応用 （沈める、深く打つ） トップスピンで相手をコートの外に追い出そう	フォアハンドストロークのトップスピンの応用
5週目	グランドストローク前後左右の フットワークに挑戦しよう サーブの復習	グランドストロークに必要なフットワークに挑戦してみよう 雁行陣のスターティングポジションの確認をしよう	バックハンドストロークのトップスピンを 確認しよう ボレーでコースを打ち分けてみよう	バックハンドストロークのトップスピンの基本復習 スライス系のバックハンドアプローチショットに挑戦しよう	バックハンドスライスの基本練習
6週目	グランドストローク前後左右の復習 ボレーのグリップと打点の確認	グランドストロークに必要なフットワークに挑戦してみよう 雁行陣のスターティングポジションの確認をしよう	バックハンドストロークのトップスピンを使って コースを狙おう ボレーでコースを打ち分けてみよう	バックハンドストロークのトップスピンの応用 （沈める、深く打つ） トップスピンを打って相手をコートの外に追い出そう	バックハンドスライスの打ち分け（深く・短く）
7週目	動いて打つフォアハンドストロークに挑戦しよう フォアハンドボレーのグリップと打点の復習	個別レッスンでフォアハンドボレーの苦手を克服 雁行陣での基本的な動きを理解しよう（前後の動き）	スライス系のフォアハンドボレーに挑戦しよう アプローチからネットへの動きを確認しよう	個別レッスンでフォアハンドボレーの苦手を克服する スライス回転のボレーに対してトップスピンで 安定した返球をする	個別レッスンでフォアハンドボレーの苦手克服をしよう トップスライスサーブの復習
8週目	動いて打つバックハンドストロークに挑戦しよう バックハンドボレーのグリップと打点の復習	個別レッスンでバックハンドボレーの苦手を克服 雁行陣での基本的な動きを理解しよう （頭上を越された場合）	スライス系のバックハンドボレーに挑戦しよう アプローチからネットへの動きを確認しよう （打った方向に寄る）	個別レッスンでバックハンドボレーの苦手を克服する スライス回転のボレーに対してトップスピンで 安定した返球をする	個別レッスンでバックハンドボレーの苦手克服をしよう トップスライスサーブの復習
9週目	グランドストロークでラリーに挑戦しよう フォアハンド・バックハンドボレーの復習	フォアハンド・バックハンドボレーのコンビネーション 雁行陣での後衛の打つコースと前衛の動きの理解を深めよう	ボレーのフォームチェックの確認 スライスサーブの取得	トップスライスサーブに挑戦してみよう ボレーのコンビネーション	攻撃的ハイボレー（フォア）の復習 トップスライスサーブの復習
10週目	ラリースキルの向上と安定を目指そう ランダムラリーによるボレー練習	スマッシュの基本動作を確認しよう サーブからのダブルスに挑戦しよう	ボレーのフォームチェックの確認 スライスサーブの取得	スライスマッシュの復習 トップスライスサーブの復習	攻撃的ハイボレー（バック）の復習 トップスピンサーブの練習
11週目	スマッシュに挑戦しよう（段階的指導） ラリースキルの向上と安定を目指そう	雁行陣の基本的な打つコースの確認をしよう サーブからのダブルスに挑戦しよう	ストローク・アプローチ・ボレーの復習 前衛のボーチのフットワークの確認	雁行陣vs並行陣のフォーメーションの確認	トップスピンサーブのマスター 並行陣 vs 雁行陣でのフォーメーションの確認
12週目	今期のおさらいをしよう	今期のおさらいをしてみよう 雁行陣からの試合をしてみよう	今期練習したことを使いながら試合をしてみよう	雁行陣vs並行陣のフォーメーションの確認 今期練習したことを試合で使ってみよう	ジャンピングスマッシュに挑戦しよう 今期練習したことを試合で使ってみよう
13週目	～テーマは当日のお楽しみ～				

※当日の人数やコーチの判断によりレッスン内容が大幅に変更になる場合も御座いますので予めご了承下さい。