

第 33 期	はじめてクラス	初級クラス	初中級クラス	中級・上級クラス
		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フットワークの基礎を学ぼう	グランドストローク、ボレー、スマッシュ、サービスのコントロールを高め、ダブルスを実践する	フォア・バックアンダースピンの基本習得 I 攻守のネットプレーの習得
1週目	個人レッスンでフォアハンドストロークフォームを確認①	フォアハンドストローク個人レッスン (腰・肩・腕の一体的使い方)	個人レッスンでフォアハンドストロークフォームの確認	個人レッスンでフォアハンドストロークフォームの確認
2週目	個人レッスンでフォアハンドストロークフォームを確認②	フォアハンドストローク高いボールの打ち方の復習①	フォアハンドストロークアンダースピン基本習得①	フォアハンドトップスピンの基本練習①
3週目	個人レッスンでバックハンドストロークフォームを確認①	フォアハンドストローク高いボールの打ち方の復習②	フォアハンドストロークアンダースピン基本習得②	フォアハンドトップスピンの基本練習②
4週目	個人レッスンでバックハンドストロークフォームを確認②	バックハンドストローク個人レッスン (腰・肩・腕の一体的使い方)	個人レッスンでバックハンドストロークフォームの確認	個人レッスンでバックハンドストロークフォームの確認
5週目	レディポジションからコート半面のフットワークと戻り方 (フォアハンドストローク)	バックハンドストローク高いボールの打ち方の復習①	バックハンドストロークアンダースピン基本習得①	バックハンドトップスピンの基本練習①
6週目	レディポジションからコート半面のフットワークと戻り方 (バックハンドストローク)	バックハンドストローク高いボールの打ち方の復習②	バックハンドストロークアンダースピン基本習得②	バックハンドトップスピンの基本練習②
7週目	個人レッスンでフォアボレーのフォームを確認 半面のフットワーク練習	フォアボレーの個人レッスン 様々なバウンドの高さを克服して ラリー能力を上げる	フォアハンドボレーのフォームの確認 ストロークアンダースピンの復習	個人レッスンによるフォアハンドボレー フォームの確認
8週目	個人レッスンでバックボレーのフォームを確認 半面のフットワーク復習	バックボレーの個人レッスン 様々なバウンドの高さを克服して ラリー能力を上げる	バックハンドボレーのフォームの確認 ストロークアンダースピンの復習	個人レッスンによるバックハンドボレー フォームの確認
9週目	ワンステップクロスオーバーのフットワーク・ スプリットステップの習得①	サーブのトスの安定① 雁行陣の後衛の打つコースの確認①	フォアハンド攻撃的なハイボレーの練習 アンダースピンでのリターン	順クロスのアングルボレーの練習①
10週目	ワンステップクロスオーバーのフットワーク復習 スプリットステップの習得②	サーブのトスの安定② 雁行陣の後衛の打つコースの確認②	バックハンド攻撃的なハイボレーの練習 アンダースピンでのリターン	順クロスアングルボレーの練習② フォアの遠いボールをオープンスタンスでトップスピン
11週目	スマッシュの基本動作の習得 ラリー能力の向上①	スマッシュの基本動作の確認 雁行陣の実践①	守備的ローボレーの復習 雁行陣の実践	ジャンピングスマッシュ 深いボールをライジングで返球
12週目	スマッシュのボレーのコンビネーション ラリー能力の向上②	スマッシュを含むボレーのコンビネーション 雁行陣の実践②	スマッシュのスピードアップ 雁行陣の実践	スライスサーブ 3UP1Backのフォーメーション実践