

第 35 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、サービスの基本とグランドストロークのラリー能力の向上を図る	トップスピン・アンダースピンの必要性を知りストロークに幅を持たせる I 角度のボレーを習得しネットプレーの幅を広げる	正しいアンダースピンのマスター I ネットプレーの守備力をアップさせ平行陣を安定させる
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	フォアハンドストロークの個人レッスン	フォアハンドストロークの個人レッスン
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のコースの打ち分け	バックハンドストロークの個人レッスン	バックハンドストロークの個人レッスン
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	バックハンドストローク個人レッスン	フォアハンドアンダースピンの復習	フォアハンドアンダースピンの復習 I (沈める・ロブを上げる)
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のコースの打ち分け	フォアハンドトップスピンの復習	フォアハンドアンダースピンの復習 II (ショートアングル)
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)	コート半面の横へのフットワークと戻り方 (フォアハンドストローク)	バックハンドアンダースピンの復習	バックハンドアンダースピンの復習 I (沈める・ロブを上げる)
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)	コート半面の横へのフットワークと戻り方 (バックハンドストローク)	バックハンドトップスピンの復習	バックハンドアンダースピンの復習 II (ショートアングル)
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	フォアハンドボレーの個人レッスン	トップスピンとアンダースピンの打ち分け フォアハンドボレーの個人レッスン	フォア・バックボレーの個人レッスン スライスサーブの復習
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	バックハンドボレーの個人レッスン	トップスピンとアンダースピンの打ち分け バックハンドボレーの個人レッスン	フォア・バックローボレーの復習 スライスアプローチから3Up1Back
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	スライス回転を意識したボレー (コンチネンタルグリップの再確認)	順クロスアングルボレーの基本動作 スライスサーブの復習	フォア・バックハーフボレーの復習 サービスリターンから3Up1Back
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	スライス回転を意識したボレー (コンチネンタルグリップの再確認)	順クロスアングルボレーの基本動作 トップスライスサーブの復習	フォア・バックワイドボレーの復習 トップスライスサーブの復習
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練習	アプローチショットで積極的に前へ スライススマッシュの基本動作	ジャンピングスマッシュ 3Up1Backの実践
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	ボレーとスマッシュのコンビネーション 雁行陣の実践	アプローチショットで積極的に前へ 3Up1Backフォーメーション練習	スマッシュを含めたネットプレーコンビネーション 3Up1Backの実践