

第 36 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	ストローク&ボレーの基本の確認と安定性を高め前後左右の動きをマスター	トップスピンと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Ⅱ ネットプレーのカバースキルを高め2Upを強化	正しいアンダースピンのマスターⅡ ネットプレーの守備力と攻撃力をアップさせ並行陣を強化させる
1週目	フォアハンドストロークのグリップとスイングのマスター	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)	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	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の高いボールの打ち方	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	バックハンドストロークのグリップとスイングのマスター	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)	フォア・バック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
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	バックハンドストロークの高いボールの打ち方	フォア・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
5週目	前後左右のフットワーク コンチネンタルグリップによるボレー練習	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)	フォアハンドオープンスタンスの習得 (アンダースピンで打つ)	フォア・バックハンドアンダースピン (インサイドスライスで角度を取る)
6週目	前後左右のフットワーク コンチネンタルグリップによるサービスの練習	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)	フォアハンドオープンスタンスの習得 (トップスピンで打つ)	フォア・バックハンドアンダースピン (インサイドスライスで角度を取る)
7週目	より遠いボールの打ち方コンチネンタルグリップによる フォアボレーの復習	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コンビネーション フォアハンドボレーの個人レッスン	フォアハンドボレーの個人レッスン
8週目	より遠いボールの打ち方コンチネンタルグリップによる バックボレーの復習	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コンビネーション バックハンドボレーの個人レッスン	バックハンドボレーの個人レッスン
9週目	ラリーによるボレーの練習	フットワークを駆使してラリー能力の向上を図る スマッシュの基本動作の確認	ワイドボレー(守備の強化) スライスサーブの復習	アンダースピンでのアプローチショット(フォアハンド) フォア攻撃的ハイボレーの復習
10週目	サーブ両手の動作(トス&ラケットアップ)の協調練習	フットワークを駆使してラリー能力の向上を図る スマッシュの基本動作の確認	アプローチショットで積極的にネットへ出る 3Up1Backフォーメーション(アプローチにて)	アンダースピンでのアプローチショット(バックハンド) バック攻撃的ハイボレーの復習
11週目	ラリー能力の向上とコースの打ち分け スマッシュの打ち方	フォア・バックの高いボールの打ち方の復習 スマッシュを含めたネットプレーのコンビネーション	速いサーブに対してアンダースピンによるリターン 逆クロスへのスマッシュ	速いサーブに対するスライスリターン 逆クロスへのスマッシュ(プロネーション)
12週目	試合に挑戦してみよう	フォア・バックの高いボールの打ち方の復習 スマッシュを含めたネットプレーのコンビネーション	1stトップスライス、2ndスライスでの打ち分け 3Up1Backの実践	1stトップスライス、2ndスライスでの打ち分け 3Up1Backの実践