

39期	はじめてクラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス
	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	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
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（段階的指導）	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 フォームの確認	個人レッスンで苦手を克服する（フォアハンドストローク）
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コースの打ち分け（ストレート・クロス・逆クロス）	フォアハンドストロークの トップスピン基本習得Ⅰ	個人レッスンで苦手を克服する（バックハンドストローク）
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（段階的指導）	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）	フォアハンドストロークの トップスピン基本習得Ⅱ	フォアハンドストロークトップスピン 基本練習
4週目	バックハンドストロークの復習 サービスのグリップとスイング（段階的指導）	バックハンドストロークのコースの打ち分け（ストレート・クロス・逆クロス）	バックハンドストロークの個人レッスン フォームの確認	フォアハンドストロークトップスピン 応用練習（沈める、深く打つ）
5週目	グランドストローク前後左右のフットワーク サーブの復習	グランドストロークの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の トップスピン基本習得Ⅰ	バックハンドストロークトップスピン 基本練習
6週目	前後左右のフットワーク復習 コンチネンタルグリップによるボレー（段階的指導）	グランドストロークの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の トップスピン基本習得Ⅱ	バックハンドストロークトップスピン 応用練習（沈める、深く打つ）
7週目	横向きターンから動いての打球 フォアハンドボレーの復習	フォアボレーの個人レッスン コート半面のフットワークの復習	フォアハンドボレーのフォームチェックⅠ ストロークトップスピンの復習	フォアハンドボレーの個人レッスン トップスピンストロークの安定
8週目	横向きターンから動いての打球 バックハンドボレーの復習	バックボレーの個人レッスン コート半面のフットワークの復習	フォアハンドボレーのフォームチェックⅡ ストロークトップスピンの復習	バックハンドボレーの個人レッスン トップスピンストロークの安定
9週目	ラリー能力の向上 フォア・バックラリーによるボレー練習Ⅰ	ラリー能力の向上 フォア・バックボレーのコンビネーション	バックハンドボレーのフォームチェックⅠ ストロークトップスピンの復習	ボレーのコンビネーション トップスライスサーブの練習
10週目	ラリー能力の向上 フォア・バックラリーによるボレー練習Ⅱ	ラリー能力の向上 スマッシュ基本動作の確認	バックハンドボレーのフォームチェックⅡ スライスサーブ習得	スライススマッシュの復習 トップスライスサーブの復習
11週目	ラリー能力の向上 スマッシュ練習（段階的指導）	スマッシュ基本動作の復習 雁行陣の基本的な打つコースの理解	ポーチボレーの練習（フォア・バック） ストローク、ボレーの復習	3Up1Backのフォーメーション練習Ⅰ 今期の全般復習
12週目	ラリー能力の向上 ボレースマッシュのコンビネーション	ボレースマッシュのコンビネーション 雁行陣の基本的な打つコースの理解	スマッシュ前後左右の動き 今期全般復習	3Up1Backのフォーメーション練習Ⅱ 今期の全般復習