

| 40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ストロークのスイングのマスター<br>フットワークの基礎を学ぼう         | ストローク&ボレーの基本の確認と正確性を高め<br>前後左右の動きをマスター          | グランドストロークトップスピンのレベルアップ<br>ネットプレーの正確性アップ | 苦手部分を克服しストロークの<br>安定を図るネットプレーの幅を広げる |
| 1週目  | 個人レッスンでフォアハンドストロークの<br>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<br>(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の<br>フォームの確認          | 個人レッスンで苦手を克服する<br>(フォアハンドストローク)     |
| 2週目  | 個人レッスンでフォアハンドストロークの<br>フォームを確認②             | フォアハンドストロークでの高いボールの<br>打ち方(体の回転運動の重要性)          | フォアハンドストロークの<br>トップスピン基本習得①             | 個人レッスンで苦手を克服する<br>(バックハンドストローク)     |
| 3週目  | 個人レッスンでバックハンドストロークの<br>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<br>(腰・肩・腕の一体的使い方)             | フォアハンドストロークの<br>トップスピン基本習得②             | フォアハンドアンダースピン(スライス)の<br>基本練習①       |
| 4週目  | 個人レッスンでバックハンドストロークの<br>フォームを確認②             | バックハンドストロークでの高いボールの<br>打ち方(体の回転運動の重要性)          | 個人レッスンでバックハンドストロークの<br>フォームの確認          | フォアハンドアンダースピン(スライス)の<br>基本練習②       |
| 5週目  | レディポジションからコート半面の<br>フットワークと戻り方(フォアハンドストローク) | グランドストロークのコート半面の<br>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<br>トップスピン基本習得①             | バックハンドアンダースピン(スライス)の<br>基本練習①       |
| 6週目  | レディポジションからコート半面の<br>フットワークと戻り方(バックハンドストローク) | グランドストロークのコート半面の<br>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<br>トップスピン基本習得②             | バックハンドアンダースピン(スライス)の<br>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<br>半面のフットワーク練習        | フォアボレーの個人レッスン<br>コート半面のフットワーク                   | フォアボレーのフォームの確認<br>ストロークトップスピンの復習        | フォアボレーの個人レッスン                       |
| 8週目  | 個人レッスンでバックボレーのフォームを確認<br>半面のフットワーク復習        | バックボレーの個人レッスン<br>コート半面のフットワーク                   | バックボレーのフォームの確認<br>ストロークトップスピンの復習        | バックボレーの個人レッスン                       |
| 9週目  | ワンステップクロスオーバーのフットワーク<br>スプリットステップの習得①       | スマッシュの基本動作の確認①<br>ラリー能力の向上①                     | フォア・バック・ローボレーの練習<br>ストロークトップスピンの練習      | ハーフボレーの基本練習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<br>スプリットステップの習得②     | スマッシュの基本動作の確認②<br>ラリー能力の向上②                     | フォア・バック・ローボレーの復習<br>スライスサーブの復習          | ハーフボレーの基本練習②<br>トップスピンとアンダースピンの打ち分け |
| 11週目 | スマッシュの基本動作の習得<br>ラリー能力の向上①                  | スマッシュを含めたネットプレーのコンビネーション<br>ストロークの高いボールの打ち方の復習① | スマッシュの練習<br>雁行陣の実践                      | スライススマッシュの基本練習<br>ストロークの攻撃と守備       |
| 12週目 | スマッシュのボレーのコンビネーション<br>ラリー能力の向上②             | 雁行陣の実践<br>ストロークの高いボールの打ち方の復習②                   | 雁行陣の実践<br>スライス(スマッシュ・サーブ)の復習            | 3UP1Backのフォーメーション<br>ストロークの攻撃と守備    |