

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 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 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 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 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 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の 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	個人レッスンでフォアハンドストロークの 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 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 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 (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 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 (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②	フォアハンドアンダースpin(スライス)の 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 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 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 フォームの確認	フォアハンドアンダースpin(スライス)の 基本練習②
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)	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①	バックハンドアンダースpin(スライス)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)	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②	バックハンドアンダースpin(スライス)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 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 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 半面のフットワーク復習	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	バックボレーのフォームの確認 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 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 ラリー能力の向上①	フォア・バック・ロー・ボレーの練習 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 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 ラリー能力の向上②	フォア・バック・ロー・ボレーの復習 スライスサーブの復習	ハーフボレーの基本練習② トップスピンとアンダースpinの打ち分け
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	スマッシュを含めたネットプレーのコンビネーション 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 雁行陣の実践	スライスマッシュの基本練習 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 ラリー能力の向上②	雁行陣の実践 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 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 ストロークの攻撃と守備