

2017年1~3月期 一般レッスン メインテーマ①(一般クラス)

クラス	初心者クラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	中上級・上級クラス
目標	基本6ストロークのフォームをマスターしましょう。	試合に繋がるショットを練習しましょう。	狙ったところにコントロールしましょう。	ゲームに必要なショットを強化しよう	ボールコントロールを身につけよう
フォーメーション		雁行陣	雁行陣&平行陣に挑戦	雁行陣・平行陣	平行陣・平行陣
1週目 1/4(水)~10(火)	フォアハンドストロークの 基本をマスターしましょう。	フォアハンドストローク 基本フォーム	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 グラウンドストロークを クロスへコントロールする①	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 グラウンドストロークを深く打つ① (フォアハンドストローク)	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 平行陣に対するストローク (センター・サイド打ち分け)
		正しいフォームで打ちましょう。 しっかりと打点を確認しましょう。	フォアハンドストロークを中心に！ 打ちたい方向に踏み込んで打ちましょう！	ボールを深くコントロールしましょう！ ショットの軌道・スピードを意識しましょう！	オープンコートを作って決める！ 平行陣に対して、センター・サイドへ 打ち分ける！
2週目 1/11(水)~17(火)	バックハンドストロークの 基本をマスターしましょう。	バックハンドストローク 基本フォーム	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 グラウンドストロークを クロスへコントロールする②	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 グラウンドストロークを深く打つ② (バックハンドストローク)	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs平行陣 平行陣に対するストローク (センター・サイド打ち分け)
		正しいフォームで打ちましょう。 しっかりと打点を確認しましょう。	バックハンドストロークを中心に！ 打ちたい方向に踏み込んで打ちましょう！	ボールを深くコントロールしましょう！ ショットの軌道・スピードを意識しましょう！	オープンコートを作って決める！ 平行陣に対して、センター・サイドへ 打ち分ける！
3週目 1/18(水)~24(火)	フォアボレー&バックボレーの 基本をマスターしましょう。	フォア・バックボレー 基本フォーム	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 ボレーのコントロール (攻め・守りのボレー)	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 前衛のボレーヤー強化	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 ボレーのコントロール (センター・サイド打ち分け)
		正しいフォームで打ちましょう！ ステップを入れて、タイミングを取りましょ う。	攻めのボレーはセンターへ！ 守りのボレーはストレートへ返しましょう！	前衛の足元、センターへの攻撃！ ハイボレー&スマッシュで攻撃しましょう！	ボレーをコントロールして、 相手を揺さぶろう！ センター・サイドに振りましょう！
4週目 1/25(水)~31(火)	サービス&スマッシュの 基本をマスターしましょう。	スマッシュ基本フォーム	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 ボレーのコントロール (攻め・守りのボレー)	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 前衛のボレーヤー強化	アドバンテージ・サイド 平行陣vs雁行陣 ボレー攻め&守りの強化！
		正しいフォームで打ちましょう。 すばやく落下点に移動しましょう。	攻めのボレーはセンターへ！ 守りのボレーはストレートへ返しましょう！	高いボールはセンターに、 低いボールはドロップショット、 アングルボレーでポイントしましょう！	浮いてきたら前に詰めて決めましょう！ 足元に沈められたボールは、 しっかりと深く返球！
5週目 2/1(水)~2/7(火)	フォアハンドストロークの 基本をマスターしましょう。	デュース・サイド ストロークをクロスにコントロール	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 スマッシュのコントロール	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 スマッシュのコントロール	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 スマッシュのコントロール
		クロス打ちのポジションを覚えましょう。 ラケット面と体の向きを意識しましょう。	準備を早くして打点に動きましょう！ 打ちたい方向に身体を向けて打とう！	準備を早くして打点に動きましょう！ 打ちたい方向に身体を向けて打とう！	スライスロブ・トップスピンのロブに対応する！
6週目 2/8(水)~14(火)	バックハンドストロークの 基本をマスターしましょう。	ミニプライベートレッスン	フリー ミニプライベートレッスン	フリー ミニプライベートレッスン	フリー ミニプライベートレッスン
		みなさんの苦手ショットを練習しましょう。	みなさんの苦手ショットを練習しましょう！	みなさんの苦手ショットを練習しましょう！	みなさんの苦手ショットを練習しましょう！

2017年1~3月期 一般レッスン メインテーマ②(一般クラス)

クラス	初心者クラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	中上級・上級クラス
目標	基本6ストロークのフォームをマスターしましょう。	試合に繋がるショットを練習しましょう。	狙ったところにコントロールしよう	ゲームに必要なショットを強化しよう	ボールコントロールを身につけよう
フォーメーション		雁行陣	雁行陣&平行陣に挑戦	雁行陣、平行陣	平行陣・対平行陣
7週目	フォアボレー&バックボレーの 基本をマスターしましょう。	デュース・サイド サービス&リターン練習	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 サービス&リターンをクロスに コントロール	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 サービス&リターン強化	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 平行陣の戦術
2/15(水)~20(月)		相手のサーブをよく見ましょう。 ステップをしてテイクバックを早くしましょう。	リターン時のポジションの確認！ テイクバックを早くして振り遅れをなくす！	テイクバックをコンパクトにしよう！ ポディターンを使って、準備を早くする！	後衛は浮いたボールをストレートに攻める。 前衛は浮いたボールをセンターに決める。 低いボールはドロップショット、 アングルボレーで決めましょう。
休講日 2月21日(火)					
8週目	サービス&スマッシュの 基本をマスターしましょう。	アドバンテージ・サイド ボレー&スマッシュの コンビネーション	アドバンテージ・サイド 平行陣vs雁行陣 アプローチショットから1stボレー	アドバンテージ・サイド 平行陣vs雁行陣 リターンダッシュ	アドバンテージ・サイド 平行陣vs雁行陣 サービスダッシュで攻める！
2/22(水)~2/28(火)		相手のボールをよく見ましょう。 ボレー&スマッシュを使って ラリーしましょう。	スプリットステップを忘れずに！ 1stボレーのポジションを覚えましょう！	リターンを深く返球して、 ネットプレーで勝負しましょう！	スプリットステップで体勢を整える！ 1stボレーを確実に深く返球しましょう！ プレッシャーを与える！
9週目	フォアハンドストロークの 基本をマスターしましょう。	デュース・サイド 雁行陣ダブルスゲーム形式 (守備編)	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 平行陣に対するストローク	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 サービスダッシュからの平行陣	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 サービス&リターン強化
3/1(水)~3/9(木)		ゲームの守りを覚えましょう。 身体の向きや視線も覚えましょう。	ボレーで攻められない様に足元に ストロークをコントロールしましょう！	相手にプレッシャーを与える！ 1stボレーを確実にクロスに返しましょう！	テイクバックをコンパクトにしよう！ ポディターンを使って、準備を早くする！
休講日 3月2日(木)					
10週目	バックハンドストロークの 基本をマスターしましょう。	アドバンテージ・サイド 雁行陣ダブルスゲーム形式 (攻撃編)	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs平行陣 平行陣に対するストローク	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs平行陣 平行陣に対するストローク	アドバンテージ・サイド 平行陣vs雁行陣 リターンダッシュで攻める！
3/8(水)~3/16(木)		ゲームの攻撃を覚えましょう。 チャンスを見つけてボレーを 打ちましょう。	ロブを使って形勢を逆転しましょう！	ロブを使って形勢を逆転しましょう！	サーブのスピード、回転を見極めて リターンダッシュする！ リターンは足元に、しっかりと沈めよう！
11週目	フォアボレー&バックボレーの 基本をマスターしましょう。	デュース・サイド 雁行陣ダブルスゲーム形式 (ロブチェンジ)	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 ボレー
3/15(水)~3/23(木)		相手のロブに対してポジションチェンジ！ すぐに体勢を整えて位置を覚えましょう。	攻めと守りを意識しよう！ 平行陣の陣形と役割を覚えましょう！	攻めと守りを意識しよう！ 平行陣の陣形と役割を覚えましょう！	リターンに対するボレーで、 レシーバーにプレッシャーを掛けましょう。
12週目	サービス&スマッシュの 基本をマスターしましょう。	総合練習&ダブルスゲーム	総合練習&ダブルスゲーム	総合練習&ダブルスゲーム	総合練習&ダブルスゲーム
3/22(水)~3/30(木)		ルールやマナーも覚えましょう。	セルフジャッジを覚えましょう！ 自由にダブルスを楽しみましょう！	練習したショットを使った ゲームを展開しよう！	自分のパターンを作ってゲームメイク！ 総復習をして試合をしましょう！
休講日 3月29日(水)・31日(金)					