

2017年7~9月期 一般各レッスン 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・上級クラス
目標	基本8ストロークのフォームを練習しましょう	テークバックを素早くしましょう	打ちたい方向へコントロールしましょう	ゲームを想定してコントロールしましょう	ゲームに役立つコントロールを練習しましょう
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
1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	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 グランドストロークをクロスへコントロール	デュース・サイド' 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークをクロスへコントロール	デュース・サイド' 雁行陣vs平行陣 ストロークのコントロール
7/1(土)~7(金)		準備を早く正しいターン、テイクバックを練習しましょう	フォアハンドを相手コート深くにコントロールしましょう	相手前衛に触られないようにクロスへコントロールしましょう	ストレート・センター・クロスにコントロールしてオープンスペースを作りましょう
2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	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 グランドストロークをクロスへコントロール	アドバンテージ・サイド' 雁行陣vs雁行陣 グランドストロークをストレートへコントロール	アドバンテージ・サイド' 雁行陣vs平行陣 ストロークのコントロール
7/8(土)~14(金)		準備を早く正しいターン、テイクバックを練習しましょう	バックハンドを相手コート深くにコントロールしましょう	アレーを狙ってストレートに打ちましょう	ストレート・センター・クロスにコントロールしてオープンスペースを作りましょう
休講日 7月15日(土)					
3週目	フォアポレー&バックポレーの基本をマスターしましょう	フォアポレー基本フォーム	デュース・サイド' 雁行陣vs雁行陣 ポレーのコントロール	デュース・サイド' 雁行陣vs雁行陣 ストレートロプでチャンスメイク	デュース・サイド' 平行陣vs雁行陣 ポレーのコントロール①
7/16(日)~22(土)		正しいセットの位置、ターンをマスター打点に早くセットしましょう	面の向きに気を付けましょう	ストレートロプで相手後衛を走らせてチャンスを作りましょう	深いボール・角度のあるボールを使い分けましょう
4週目	サービス&スマッシュの基本をマスターしましょう	バックポレー基本フォーム	アドバンテージ・サイド' 雁行陣vs雁行陣 スマッシュのコントロール	アドバンテージ・サイド' 雁行陣vs雁行陣 ポレー&スマッシュをセンターへコントロール	アドバンテージ・サイド' 平行陣vs雁行陣 ポレーのコントロール②
7/23(日)~29(土)		正しいセットの位置、ターンをマスター打点に早くセットしましょう	素早くターンをして準備フットワークを使って打点に入りましょう	センターへ攻撃しましょう	つなぐボール・決めるボールを使い分けましょう
休講日 7月30日(日)					
5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	スマッシュ基本フォーム	デュース・サイド' 雁行陣vs雁行陣 リターン練習	デュース・サイド' 雁行陣vs雁行陣 リターンを深くコントロール	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
7/31(月)~8/6(日)		素早くターンをして準備落下点を見極めましょう	リターンは、相手前衛に取られないようにしましょう	相手前衛に触られないようにクロスへコントロールしましょう	攻撃をする時のコース・守る時のコースを使い分けましょう
6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	ミニプライベートでレベルアップ	フリー ミニプライベートでレベルアップ	フリー ミニプライベートでレベルアップ	フリー ミニプライベートでレベルアップ
8/7(月)~13(日)		得意ショットの向上、苦手克服なんでもご希望にお応えします	得意ショットの向上、苦手克服なんでもご希望にお応えします	得意ショットの向上、苦手克服なんでもご希望にお応えします	得意ショットの向上、苦手克服なんでもご希望にお応えします

2017年7～9月期 一般各レッスン 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・上級クラス
目標	基本8ストロークのフォームを練習しましょう	テークバックを素早くしましょう	打ちたい方向へコントロールしましょう	ゲームを想定してコントロールしましょう	ゲームに役立つコントロールを練習しましょう
フォーメーション		雁行陣	雁行陣、平行陣に挑戦	平行陣・雁行陣	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 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 ストレートロブでチャンスメイク	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 サービスダッシュ	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 サービスダッシュ
8/14(月)～20(日)		ラケット面と体の向きを意識しましょう	ストレートロブで相手後衛を走らせてチャンスを作りましょう	サービスダッシュの基本を練習しましょう	スプリットステップをするタイミングを気をつけて1stボレーを深くコントロールしましょう
休講日 8月15日(火)、8月21日(月) 22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・ハンテッジ・サイド サービス&リターン練習	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs雁行陣 つなぎのボレーを深くコントロール	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs雁行陣 平行陣に対してのストローク	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs雁行陣 サービスダッシュに対してのリターン
8/23(水)～29(火)		テイクバックを早くしましょう リターンのポジションを覚えましょう	ローボレーを深く打ちましょう	相手後衛の足元にコントロールして、攻められないようにしましょう	リターンを相手の足元にコントロールしましょう
休講日 30(水) 31(木)					
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 平行陣vs雁行陣 アプローチから1STボレー	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 平行陣のつなぎと攻め	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 ストロークのロブ
9/1(金)～7(木)		ゲームで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	浅いボールに対して アプローチからのネットプレーをしましょう	ボールの高さによってつなぎ・攻めるを使い分けましょう	ロブで相手の陣形を崩し、 チャンスを作って攻めましょう
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・ハンテッジ・サイド 雁行陣ダブルスゲーム形式(攻撃編)	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs雁行陣 平行陣に対するストローク	アド・ハンテッジ・サイド 平行陣vs雁行陣 ポーチ	アド・ハンテッジ・サイド 雁行陣(平行陣)vs平行陣 リターンダッシュ
9/8(金)～14(木)		ゲームでの攻撃を覚えましょう チャンスを見つけて ポーチボレーをしましょう	平行陣の後衛の足元にストロークをコントロールしましょう	積極的に動いてボレーを決めましょう	相手の2ndサーブを足元にコントロール
休講日 9月15日(金)					
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 平行陣に対するゲーム形式	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 平行陣に対するゲーム形式	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 ポーチ
9/16(土)～9/22(金)		相手のロブに対してポジションチェンジ 2人の位置を覚えましょう	平行陣に対する攻撃の仕方覚えましょう 基本は足元に沈める	足元、ショートクロス、ロブで 相手を揺さぶりましょう	動くタイミングに気を付けて 積極的にポーチしましょう
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
9/23(土)～29(金)		ルールやマナーも覚えましょう	全てのショットを使って、ゲームしましょう	全てのショットを使って、ゲームしましょう	全てのショットを使って、ゲームしましょう