

2018年1～3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ましょう	ボールコントロールを身につけましょう
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・対平行陣
1週目 1/4(木)～10(水)	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する①	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 グラ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 フォアハンド強化
		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 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 ショットの軌道・スピードを意識しましょう	ポレーヤーの深いボールに対して、 回転をかけて足元に沈めて返球しましょう
2週目 1/11(木)～17(水)	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する②	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 バックハンド強化
		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 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 ショットの軌道・スピードを意識しましょう	ポレーヤーの深いボールに対して、 回転をかけて足元に沈めて返球しましょう
3週目 1/18(木)～24(水)	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・バックポレー 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 (攻め・守りのポレー)	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 ポレーヤー前衛の攻め	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 ポレー攻め&守りの強化
		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	攻めのポレーはセンターへ 守りのポ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 ハイポレー&スマッシュで攻撃しましょう	浮いてきたら前に結んで決めましょう 足元に沈められたボールは、 しっかりと深く返球しましょう
4週目 1/25(木)～1/31(水)	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 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 ポレーヤー前衛の守り	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 (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 すばやく落下点に移動しましょう	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ちましょう	ストレートに打たれたボールを繋ぐ ロブがきたら、ハイポレーで返球しましょう	ポレーをコントロールして、 相手を揺さ振りましょう センター・サイドに振りましょう
5週目 2/1(木)～7(水)	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 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 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	リターン時のポジションの確認 テイクバックを早くしましょう	テイクバックをコンパクトにしましょう ボディターンを使って、準備を早くしましょう	スライドロブ・トップスピンロブ に対応しましょう
6週目 2/8(木)～14(水)	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

2018年1～3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ましょう	ボールコントロールを身につけましょう
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・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 平行陣vs雁行陣 つなぎのボレー	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 平行陣に対してのストローク強化	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)
2/15(木)～21(木)		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	足の踏み込みが大切 しっかりと深くコントロールしましょう	平行陣 後衛のボレーヤーに対して、 ストロークを足元に沈めましょう	平行陣に対して、センター・サイドへ 打ち分けてオープンコートを作りましょう
<b>休館日 2月20日(火)</b>					
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 平行陣つなぎのボレー強化	アドバンテージ・サイド 平行陣vs雁行陣 平行陣ポジションチェック
2/22(木)～3/2(金)		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しましょう 1stボレーのポジションを覚えましょう	足元に沈められたストロークをクロスに しっかり深く返球しましょう	ストロークの揺らぎに耐えて 平行陣のポジションを崩さずに守りましょう
<b>休館日 2月23日(金)</b>					
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①	デュース・サイド 雁行陣vs平行陣 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 サービスダッシュで攻める!
3/1(木)～9(金)		ゲームの守りを覚えましょう 身体の向きや視線も変えましょう	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	1stボレーを確実にクロスに戻しましょう	1stボレーを確実に深く返球しましょう
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①	アドバンテージ・サイド 平行陣vs雁行陣 サーブリターンからの 対平行陣ストローク	アドバンテージ・サイド 平行陣vs平行陣 リターンダッシュで攻める!
3/8(木)～16(金)		ゲームの攻撃を覚えましょう チャンスを見つけて ボチボレーをしましょう	平行陣のセンター・サイドへ打ち分けて オープンコートを作りましょう	サービスダッシュに対して足元へリターン 確実にクロスに戻しましょう	サーブのスピード、回転を見極めて リターンダッシュしましょう リターンは足元にしっかりと沈めましょう
<b>休館日 3月15日(木)</b>					
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	平行陣vs平行陣 サービスダッシュvsリターンダッシュ ボレーボレー戦!	デュース・サイド 平行陣vs平行陣 ネットでの平行陣(4UP)
3/17(土)～23(金)		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 ポジションを覚えましょう	攻めと守りを意識しましょう 平行陣の陣形と役割を覚えましょう	細かくステップを入れましょう 相手の足元を狙いながら、 間隔を詰めましょう	足元へ沈めて、浮いたボールをアタック センターの攻守を意識させて ポイントメイクしましょう
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
3/24(土)～30(金)		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 ゲームを展開しましょう	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
<b>休館日 3月31日(土)</b>					