

2018年7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よう	試合に繋がるショットを練習しよう	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
1週目 7/2(月)・7/3(火)・ 7/4(水)・7/12(木)・ 7/6(金)・7/7(土)・ 7/8(日)	フォアハンドストロークの 基本をマスターする	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 クロスヘコントロールする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雁行陣 フォアハンドを強化しよう！
		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よう！	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とう！	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！	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する！
2週目 7/9(月)・7/10(火)・ 7/11(水)・7/19(木)・ 7/13(金)・7/14(土)・ 7/22(日)	バックハンドストロークの 基本をマスターする	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 クロスヘコントロールする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 バックハンドを強化しよう！
		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よう！	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とう！	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！	ポレーヤーの深いボールに対して、 様々な球種で足元に沈めて返球する！
休講日 7月15日(日)					
3週目 7/16(月)・7/17(火)・ 7/18(水)・7/26(木)・ 7/20(金)・7/21(土)・ 7/29(日)	フォアポレー&バックポレーの 基本をマスターする	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 ポレーをコントロールする (攻め・守りのポレー)	デュース・サイド 雁行陣vs雁行陣 ポレーヤー前衛の守り	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！ スプリットステップを入れて、 タイミングを取ろう！	攻めのポレーはセンター狙い！ 守りのポレーはストレートへ返球しよう！	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よう！	返球が浮いてきたら前に詰めて決めよう！ 足元に沈められたボールは、 しっかりと深く返球！
4週目 7/23(月)・7/24(火)・ 7/25(水)・8/2(木)・ 7/27(金)・7/28(土)・ 8/6(日)	サーブ&スマッシュの 基本をマスターする	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 スマッシュをコントロールする	アドバンテージ・サイド 雁行陣vs雁行陣 ポレーヤー前衛の攻め	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よう！	準備を早くして打点に動きましょう！ 打ちたい方向に踏み込んで打とう！	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！	ポレーをコントロールして、 相手を揺さぶろう！ センター・サイドにオープンコートを作れ！
5週目 7/30(月)・7/31(火)・ 8/1(水)・8/9(木)・ 8/3(金)・8/4(土)・ 8/12(日)	フォアハンドストロークの 基本をマスターする	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 サーブ&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 サーブ&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よう！	リターン時の体の向きを確認！ 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ましょう！ ポディターンを使って、準備を早くする！	スライスロブ・トップスピンロブに 対応する！ 深いボールはジャンピングスマッシュ！
6週目 8/6(月)・8/7(火)・ 8/8(水)・8/16(木)・ 8/10(金)・8/11(土)・ 8/19(日)	バックハンドストロークの 基本をマスターする	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7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8ストロークのフォームをマスターしよう	試合に繋がるショットを練習しよう	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 8/13(月)・8/14(火)・ 8/15(水)・8/23(木)・ 8/17(金)・8/18(土)・ 8/26(日)	フォアボレー&バックボレーの 基本をマスターする	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 つなぎのボレー練習	デュース・サイド 平行陣vs雁行陣 平行陣つなぎのボレー強化	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)
		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よう！	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！	足元に沈められたストロークをクロスに しっかりと深く返球しましょう！	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 打ち分けましょう！
休講日 8月21日(火)・8月22日(水)					
8週目 8/20(月)・8/28(火)・ 8/29(水)・8/30(木)・ 8/24(金)・8/25(土)・ 9/2(日)	サービス&スマッシュの 基本をマスターする	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 雁行陣vs平行陣 平行陣に対してのストローク強化	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
		相手がボールを打つところを見ましょう！ ボレー&スマッシュを使ってラリー！	スプリットステップを忘れずに！ 1stボレーのタイミングを覚えましょう！	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チャンスメイク！	ストロークの揺らぎに耐える！ 平行陣のポジションを崩さずに守りましょう！
休講日 8月31日(金)					
9週目 8/27(月)・9/4(火)・ 9/5(水)・9/8(木)・ 9/7(金)・9/1(土)・ 9/9(日)	フォアハンドストロークの 基本をマスターする	デュース・サイド 雁行陣ダブルスゲーム形式 (前衛・守備編)	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 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！
		ゲームの中での守りを覚えましょう！ 身体の向きや視線を変えよう！	攻めと守りを意識しましょう！ 平行陣の陣形・役割を覚えてゲームをしよう！	1stボレーを確実にクロスに返しましょう！ スプリットステップを自分のものにする！	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 相手にプレッシャーを与える！
10週目 9/3(月)・9/11(火)・ 9/12(水)・9/13(木)・ 9/14(金)・9/8(土)・ 9/16(日)	バックハンドストロークの 基本をマスターする	アドバンテージ・サイド 雁行陣ダブルスゲーム形式 (前衛・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 (平行陣ゲーム形式)	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！
		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チボレーを打つ！	攻められない様にボレーヤーの足元に ストロークをコントロールしよう！	サービスダッシュに対し足元ヘリターン！ サーバーにボレーさせよう！	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！
休講日 9月15日(土)					
11週目 9/10(月)・9/18(火)・ 9/12(水)・9/20(木)・ 9/21(金)・9/22(土)・ 9/23(日)	フォアボレー&バックボレーの 基本をマスターする	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 雁行陣vs平行陣 平行陣に対するストローク② (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)
		相手のロブに対してポジションチェンジ！ すぐに陣形を整えて位置を覚える！	左右に揺さぶりオープンコートを作りましょう！ 平行陣のセンター・サイドへ打ち分ける！	早いタイミングを覚えましょう！ 相手の足元を狙い、間隔を詰める！	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する！
12週目 9/17(月)・9/25(火)・ 9/26(水)・9/27(木)・ 9/28(金)・9/29(土)・ 9/30(日)	サービス&スマッシュの 基本をマスターする	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
		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 9月24日(月)					