

2018年10~12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・平行陣
1週目 10/1(月)~7(日)	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	ポレーヤーの深いボールに対して、 回転をかけて 足元に洗めて返球しましょう
2週目 10/8(月)~14(日)	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・ハンテージ・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・ハンテージ・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・ハンテージ・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	ポレーヤーの深いボールに対して、 回転をかけて 足元に洗めて返球しましょう
休講日 10月15日(月)					
3週目 10/16(火)~22(月)	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	浮いてきたら前に詰めて決めましょう 足元に洗められたボールは、 しっかりと深く返球しましょう
4週目 10/23(火)~29(月)	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・ハンテージ・サイド' 雁行陣vs雁行陣 スマッシュのコントロール	アド・ハンテージ・サイド' 雁行陣vs雁行陣 ポレーヤー前衛の守り	アド・ハンテージ・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みましょう 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、 センター・サイドに振りましょう
休講日 10月30日(火)・31日(水)					
5週目 11/1(木)~11/7(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て 振り遅れをなくしましょう	テイクバックをコンパクトに ポディターンを使って 準備を早くしましょう	スライスロブ・トップスピンロブ に対応しましょう
6週目 11/8(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
休講日 11月15日(木)					

2018年10～12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・平行陣
7週目 11/16(金)～22(木)	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	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 つなぎのポレー	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)
		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 後衛のポレーヤーに対して、 ストロークを足元に沈めましょう	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
8週目 11/23(金)～29(木)	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 ポレー&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ポレー	アドバンテージ・サイド 平行陣vs雁行陣 平行陣つなぎのポレー強化	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
		相手のボールをよく見ましょう ポレー&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ポ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 しっかりと深く返球しましょう	平行陣のポジションを崩さずに 守りましょう
9週目 11/30(金)～12/6(木)	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
		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	ポ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ポレーを確実にクロスに戻しましょう	スプリットステップで体勢を整え 1stポレーを確実に深く返球しましょう
10週目 12/7(金)～13(木)	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
		ゲームの攻撃を覚えましょう チャンスを見つけてポーテポレー	オープンコートを作って決める 平行陣のセンター・サイドへ 打ち分けましょう	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
休講日 12月14日(金)・15日(土)					
11週目 12/16(日)～22(土)	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	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 ポレーポレー戦!	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	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	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 12/23(日)～29(土)	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
		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
休講日 12月30日(日)・31日(月)					