

2019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・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	打ちやすい打点に動きましょう	ボールコントロールを身に付けよう	攻めとつなぎを意識する	状況に応じて、ショットを打ち分ける
フォーメーション		雁行陣	雁行陣&平行陣にチャレンジ	雁行陣&平行陣	平行陣&雁行陣
1週目 1/4(金)～10(木)	フォアハンドストロークの 基本をマスターする	デュースサイト`雁行陣vs雁行陣 フォアハンドストロークのフットワーク	デュースサイト`雁行陣vs雁行陣 フォアハンドストロークを クロスへコントロール	デュース・サイト`雁行陣vs雁行陣 グランドストロークを 深くコントロールする①	デュース・サイト`雁行陣vs平行陣 対平行陣のストローク 沈めるボールと突き球
		正しいフォームを覚えましょう！ フットワークを使ってボールとの距離を掴もう！	ボールのとらえ方を覚えよう！ 打点を意識してフォームをマスターする！	逆クロスストロークを中心に！ 前衛に取られない軌道の高いボールを打つ！	基本はスピンを使って足元に沈める！ 浮いたボールはセンターに打ち込もう！
2週目 1/11(金)～17(木)	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ト`雁行陣vs雁行陣 バックハンドストロークのフットワーク	アドバンテージサイト`雁行陣vs雁行陣 バックハンドストロークを クロスへコントロール	アドバンテージ・サイト`雁行陣vs雁行陣 グランドストロークを 深くコントロールする②	アドバンテージ・サイト`雁行陣vs平行陣 対平行陣のストローク 沈めるボールと突き球
		正しいフォームを覚えましょう！ フットワークを使ってボールとの距離を掴もう！	ボールのとらえ方を覚えよう！ 打点を意識してフォームをマスターする！	逆クロスストロークを中心に！ 前衛に取られない軌道の高いボールを打つ！	基本はスピンを使って足元に沈める！ 浮いたボールはセンターに打ち込もう！
3週目 1/18(金)～24(木)	フォアボレー&バックボレーの 基本をマスターする	デュースサイト`雁行陣vs雁行陣 フォア・バックボレーのフットワーク	デュースサイト`雁行陣vs雁行陣 ボレーをクロスへ コントロールする(攻めのボレー)	デュースサイト`雁行陣vs雁行陣 ボレー・ハイボレーのつなぎ	デュース・サイト`平行陣vs雁行陣 つなぎのボレー①
		正しいフォームを覚えましょう！ スプリットステップからのリズム、踏み込む タイミングを意識しましょう！	相手コートセンターもしくは前衛 足元へ打ちましょう！	足元に沈められたボール・頭上のロブを 相手コートにしっかりと返球する！	足元に打たれたボールを前衛にポーチ されないように返球しましょう！ 余裕があればセンター・サイドに打ち分ける！
4週目 1/25(金)～1/31(木)	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ト`雁行陣vs雁行陣 スマッシュのフットワーク	アドバンテージサイト`雁行陣vs雁行陣 ボレーをストレートへ コントロールする(守りのボレー)	アドバンテージ・サイト`雁行陣vs雁行陣 前衛ボレー・スマッシュの コンビネーション	アドバンテージ・サイト`平行陣vs雁行陣 つなぎのボレー②
		正しいフォームの確認！ 後ろに下がりながら打つ動きを覚えましょう！	守りのポジションを覚えて、攻められた ボールをストレートに返球しましょう！	厚い当たりのボレー・攻撃的なスマッシュを 打ち分けて攻撃を仕掛ける！	足元に打たれたボールを前衛にポーチ されないように返球しましょう！ 余裕があればセンター・サイドに打ち分ける！
5週目 2/1(金)～7(木)	フォアハンドストロークの 基本をマスターする	デュースサイト`雁行陣vs雁行陣 ストロークの前後左右のフットワーク	デュースサイト`雁行陣vs雁行陣 スマッシュをクロスにコントロールする	デュースサイト`雁行陣vs雁行陣 サービス&リターン練習	デュース・サイト`雁行陣vs雁行陣 リターン強化
		ボールの飛んでくる位置に動いて 打つ前は、足を止めて打ちましょう！	身体をターンしてすばやく準備をしよう！ 打ちたい方向に、しっかりと踏み込みましょう！	早いサーブに対して、早くテイクバックをする！ しっかりクロスにリターンする！	ボールを浮かさずにリターンする！ 相手サーブに対して、しっかりと前に入って コンパクトに打つ！
6週目 2/8(金)～14(木)	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	ミニプライベートレッスン	ミニプライベートレッスン	ミニプライベートレッスン
		苦手なショット・確認したいショットを コーチとラリーしましょう。	苦手なショット・確認したいショットを コーチとラリーしましょう。	苦手なショット・確認したいショットを コーチとラリーしましょう。	苦手なショット・確認したいショットを コーチとラリーしましょう。

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6ストロークのフォームをマスターしよう	打ちやすい打点に動きましょう	ボールコントロールを身に付けよう	攻めとつなぎを意識する	状況に応じて、ショットを打ち分ける
フォーメーション		雁行陣	雁行陣&平行陣にチャレンジ	雁行陣&平行陣	平行陣&雁行陣
7週目 2/15(金)~21(木) 2/26(火)	フォアボレー&バックボレーの 基本をマスターする	アドバンテージ・サイト 雁行陣vs雁行陣 ストロークを クロスへコントロール	アドバンテージ・サイト 雁行陣vs雁行陣 サービス&リターン リターンをクロスにコントロール	アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 リターンダッシュで攻める！	アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 サービスダッシュからの1stボレー
		クロスへ打ち返す時の足の踏み込み、 スイングの方向を意識しましょう！	リターンのポジションを覚えましょう！ 前衛の最初のポジションも覚えましょう!!	相手サーブを、リターンダッシュして 先にネットを取りましょう！	サービスをコントロールして 1stボレーに備える！ 相手を追い込む為に深く返球する！
休講日： 2月19日(火)・22日(金)					
8週目 2/23(土)~3/1(金) 3/5(火)	サービス&スマッシュの 基本をマスターする	デュースサイト 雁行陣vs雁行陣 サービス&リターン練習	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 つなぎのボレーをコントロール	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 サービスダッシュからの1stボレー	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 リターンダッシュからの平行陣
		リターンのポジションを覚えましょう！ クロスへ打ち返す時の足の踏み込み、 スイングの方向を意識しましょう！	足元に打たれたボールをクロスに返しましょう！ 膝を曲げて、姿勢を低くしましょう！	相手のリターンに合わせて、つなぎ(クロス) と攻め(ストレートorアングル)を打ち分ける！	サービスに対して、早いタイミングでリターン！ 相手にプレッシャーをかける！
9週目 3/2(土)~8(金) 3/12(火)	フォア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・サイト 雁行陣vs雁行陣 雁行陣ダブルスゲーム形式 前衛の前後の動き(攻撃編)	アドバンテージ・サイト 雁行陣(平行陣)vs雁行陣 雁行陣ゲーム形式	アドバンテージ・サイト 雁行陣vs平行陣 平行陣に対してのストローク	アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式(平行側)
		攻めのポジション クロス方向へのボレーを意識しましょう！ 一緒に目の動きも覚えましょう！	ストロークのクロスラリーから 前衛が動いてポイントを取りましょう。 浅いボールはアプローチショット。	平行陣の相手に対して、ストロークを足元に 沈めましょう！浮かすと攻撃される！	ストロークの揺さ振りに耐えて、陣形を整える！ つなぎボレー中心にチャンスは積極的に攻撃！
10週目 3/9(土)~15(金) 3/19(火)	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・サイト 雁行陣vs雁行陣 雁行陣ダブルスゲーム形式 前衛の前後の動き(守備編)	デュースサイト 雁行陣vs平行陣 平行陣に対するストローク	デュースサイト 平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式(平行側)	デュースサイト 雁行陣vs平行陣 平行陣ゲーム形式(雁行側)
		守りのポジション ボレーヤーに打たれたボールを返しましょう！ 一緒に目の動きも覚えましょう！	平行陣・後衛の足元にボールをコントロール！ 攻撃されないようにストロークを沈めよう！	後衛→浮いたボールをストレートに攻撃する！ 前衛→積極的にポーチにチャレンジする！	ストロークで相手平行陣を左右に揺さ振る！ チャンスがあれば、積極的に前に出る！
11週目 3/15(土)~21(金) 3/26(火)	フォアボレー&バックボレーの 基本をマスターする	デュースサイト 雁行陣vs雁行陣 雁行陣ダブルスゲーム形式(総集編)	アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式にチャレンジ	アドバンテージ・サイト 平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式(雁行陣)	平行陣vs平行陣 平行陣VS雁行陣(応用編)
		前衛の攻撃・守備の復習 &サーブからの雁行陣	平行陣のゲーム形式を覚えましょう！ 平行陣のポジショニング、動きを覚える！	後衛→足元に沈めて攻撃をする！ 前衛→相手の攻撃をしっかりと返球しよう！	足元へのボレー、ロブで相手を揺さ振る！ チャンスがあれば2アップのボレー戦で攻める！
12週目 3/22(土)~29(金) 4/2(火)	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
		楽しく試合をしましょう！ 簡単なルール・マナーを覚えましょう！	楽しく試合をしましょう！ 簡単なルール・マナーを覚えましょう！	楽しく試合をしましょう！ 自分のスタイルで試合をしましょう！	パートナーとダブルスゲームを楽しみましょう！