

2019年オープン期 ジュニアレッスンテーマ

クラス	J1クラス	J2クラス	J3クラス	J4クラス
目標	基本6ストロークを覚えよう	基本6ストロークを覚えよう	基本6ストロークを覚えよう	ゲームを意識した技術習得
1週目	ワンバウンドでボールを打とう	ストロークを覚えよう	ストロークを覚えよう	ストローク ストレートクロス の打ち分け
2週目				
3週目	ワンバウンドのボールを動いて打ってみよう	ストローク 前後・左右の フットワーク	ストローク 前後・左右の フットワーク	ボレー ストレートクロス の打ち分け
4週目				
5週目	ノーバウンドでボールを打とう	ボレーを 覚えよう	ボレーを 覚えよう	サーブ スマッシュ強化週間
6週目				
7週目	ノーバウンドでボールを動いて打ってみよう	ボレー ランダムボールを 打ち返そう	ボレー ランダムボールを 打ち返そう	チャンスボール
8週目				
9週目	頭の上でボールを打ってみよう	スマッシュを覚えよう サーブを覚えよう	スマッシュを覚えよう サーブを覚えよう	オープンコート の作り方
10週目				
11週目	試合をしてみよう	試合をしてみよう	試合をしてみよう	試合強化週間
12週目				