

2020年1月期 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 フォアハンド	ストロークの 基本練習	ストロークの 基本練習	ストロークの フットワーク練習
2週目				
3週目	ワンバウンドでボールを打とう バックハンド	ストローク 前後の フットワーク	ストローク 前後の フットワーク	ボレー 基本フォームの 習得
4週目				
5週目	ノーバウンドでボールを打とう フォアハンド	ボレーの 練習をしよう	ボレーの 練習をしよう	サーブ スマッシュ強化週間
6週目				
7週目	【ジュニア参観日】 期間中はコートに入りお子様を撮影可能です！			
8週目	ノーバウンドでボールを打とう バックハンド	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	クロスラリーからの展開
9週目	打ち合いをしよう	打ち合いをしよう	打ち合いをしよう	チャンスボール
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				