

2020年1月期（1・2・3月） 一般レッスンテーマ

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	上級クラス
目標	基本4人制のフォームを覚える	フォームを調整しながらラリーをしよう	雁行陣の確認と平行陣	ネットプレーでポイントを取ろう	ゲームを組み立ててポイントをとろう
陣形	雁行陣	雁行陣	平行陣&雁行陣	平行陣&雁行陣	平行陣&雁行陣
1週目	フォアハンドストローク	フォアハンドストロークフォームチェック	ストローククロスへのコントロール	ストロークを深く打つ	ストロークを深く打つ
	基本フォームとラリー	基本を確認しましょう	高さを意識してみよう	振り切って打ちましょう	緩急もつけましょう
2週目	バックハンドストローク	バックハンドストロークフォームチェック	つながりのボレー	つながりのボレー	スピン/スライスで攻める
	基本フォームとラリー	基本を確認しましょう	深くクロスへコントロールしよう	深くコントロール	回転の量を調整しよう
3週目	フォアボレー	ボレーのフォームと打点の確認	スライスを使ってみよう！	スライスを使ってみよう！	つながりのボレー強化
	サーブに挑戦	足の動かし方とタイミングスプリットステップをしよう	スライスショットにチャレンジ	スライスショットにチャレンジ	フォア・バック・正面のフットワーク
4週目	バックボレー	スマッシュのフォーム確認	アプローチからの1stボレー	アプローチ・1stボレー	攻めのボレー
	サーブに挑戦	上の動作に慣れよう	スライスを使ってみよう！	立ち位置に注意しよう	ボーチの動き
5週目	フォアハンドストローク	サーブを練習しよう	平行陣ゲーム	平行陣に対してのストローク	平行陣に対するストローク
	基本フォームとラリー	基本の確認	立ち位置を覚えよう	ワイドへ打った時の立ち位置	相手の足元にコントロール
6週目	バックハンドストローク	ダブルスゲームをしよう	ハイボレー	ロブカットハイボレー練習	平行陣対雁行陣
	基本フォームとラリー	今までのショットを使ってゲームをしてみよう	高いボレーをやってみよう	ロブが来た時の対処	平行陣のポジション
7週目	フォアボレー	リターン練習	平行陣に対してのストローク	サーブ練習	平行陣対雁行陣②
	サーブに挑戦	クロスに返せるよう練習しましょう	足元へのコントロール	コース・球種	ストローク側のポジション
8週目	バックボレー	攻めのボレー	平行陣決めのボレー	サーブダッシュ	サーブダッシュからの展開
	サーブに挑戦	ボーチを覚えよう	浮いたボールはストレートに決めよう	スプリットステップのタイミング	サーブのコース・球種
9週目	フォアハンドストローク	ダブルスゲーム	平行陣対雁行陣	リターンダッシュ	リターンダッシュからの展開
	基本フォームとラリー	前衛の動き	ストローク側の動き	コンパクトなインパクトを心掛けよう	ブロックリターン・ロブ・スライスにトライ
10週目	バックハンドストローク	ダブルスゲーム②	平行陣対雁行陣②	平行陣のゲーム形式①	平行陣対平行陣
	基本フォームとラリー	チェンジを覚えよう	ボレー側の動き	ボレー側のポジションの確認と攻め方	早い展開での勝負
11週目	フォアボレー	ダブルスゲーム③	ダブルスゲーム	平行陣のゲーム形式②	サインプレーにチャレンジ
	サーブに挑戦	セルフジャッジにトライ	サーブのコース	ストローク側のポジションの確認と攻め方	パートナーとサインを決めて試合運びをしよう
12週目	バックボレー	ダブルスゲーム総復習	ダブルスゲーム総復習	ダブルスゲーム総復習	ダブルスゲーム総復習
	サーブに挑戦	ゲームを楽しもう	ゲームを楽しもう	ゲームを楽しもう	ゲームを楽しもう