

2025年7月期（7・8・9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	ゲームクラス
目標	基本ショットのフォームをマスターする	ダブルスの動きを覚えよう	雁行陣から平行陣にチャレンジ	平行陣対雁行陣	総合戦術	各陣形をマスターしよう
1週目 6月30日(月)～ 7月6日(日)	フォアハンドストローク	ストローク① 近い・遠い	ストローク①	平行陣に対してのストローク①	ストローク強化①	雁行陣 対 雁行陣
	ゆっくり大きく振る	軸足でボールとの距離を合わせよう	スピんにチャレンジしよう	外側のボールをクロスにコントロール	緩急を使って相手を崩そう	
2週目 7月7日(月)～ 7月13日(日)	バックハンドストローク	ストローク② 前後	ストローク②	平行陣に対してのストローク②	ストローク強化②	
	ゆっくり大きく振る	軸足でボールとの距離を合わせよう	スライスにチャレンジしよう	内側のボールをセンターにコントロール	コースを打ち分けて相手を崩そう	
3週目 7月14日(月)～ 7月20日(日)	ボレー練習	ボレー①	ボレー	繋ぎのボレー① ローボレー	ボレーの強化① コースの打ち分け	
	体とラケットの向きを覚える	正しいフォームを覚えよう	コンチネンタルグリップフットワーク	打った後のポジションに気をつけよう	回転量・スピードのコントロール	
4週目 7月21日(月)～ 7月27日(日)	サーブ&スマッシュ	ボレー② 近い・遠い	ハイボレー・スマッシュ	繋ぎのボレー② ハイボレー	ボレーの強化② テンポを上げよう	
	フォームを覚える	軸足でボールとの距離を合わせよう	状況に応じて判断しよう	山なりで深くコントロール	相手を崩して前に入ろう	
5週目 7月28日(月)～ 8月3日(日)	ストローク練習	スマッシュ	雁行陣ゲーム形式 ポーチに挑戦	アプローチからの展開	ロブの活用	平行陣 対 雁行陣
	左右の動きを覚える	ボールの落下点に入ろう	相手後衛を見てポーチに挑戦	滞空時間を使って前に出よう	相手の動きを見て判断する	
6週目 8月4日(月)～ 8月10日(日)	ストローク練習	クロスラリー	平行陣に対してのストローク	ライジングショット	ストレートから展開	
	前後の動きを覚える	回転をかけてクロスへコントロール	足元にコントロールしよう	深いボールに対しポジションを下げずに速いテンポで返球しよう	ロブやストレートアタックを活用しコートを広く使おう	
7週目 8月11日(月)～ 8月17日(日)	ボレー練習	サーブからラリー	平行陣 後衛 繋ぎのボレー	リターンダッシュ	リターン	
	高い・低いボールの練習	打った後のポジションに気をつける	ポジションを意識しながらクロスに深くコントロール	2ndサーブをリターンダッシュ	1stサーブをブロックリターン	
8週目 8月26日(火)～ 9月1日(月)	サーブ&スマッシュ	前衛の前後の動き	サーブ	サーブ	リターンダッシュ	
	フォームを覚える	ポジションを覚える	スライスサーブにチャレンジ	スライスサーブでコントロール	2ndサーブをリターンダッシュ	
9週目 9月2日(火)～ 9月8日(月)	ストロークの復習	ロブ	リターンからのラリー	サーブからのラリー	サービスダッシュ	平行陣 対 平行陣
	おさらい	前衛に取られないように高さをつけて打つ	打った後のポジションに気をつけよう	打った後のポジションに気をつけよう	1stボレーを安定させよう	
10週目 9月9日(火)～ 9月15日(月)	ボレーの復習	ロブチェンジ	ゲーム形式① 雁行陣対雁行陣	ゲーム形式① 平行陣対雁行陣	ゲーム形式① 平行陣対雁行陣	
	おさらい	ロブチェンジした後のストレート展開	前衛・後衛の役割	足元にコントロール	前衛・後衛の役割	
11週目 9月16日(火)～ 9月22日(月)	ゲームに挑戦	雁行陣ゲーム形式	ゲーム形式② 平行陣対雁行陣	ゲーム形式② 平行陣対平行陣	ゲーム形式② 平行陣対平行陣	
	ルールを覚える	体の向き、ポジションを覚える	短いボールは前に出ましょう	相手を崩して前に出よう	前衛・後衛の役割	
12週目 9月23日(火)～ 9月29日(月)	ゲームに挑戦	総復習	総復習	総復習	総復習	
	ルールを覚える	試合を楽しむ	試合を楽しむ	試合を楽しむ	試合を楽しむ	

休館日 8月18日(月)～8月25日(月)