

2026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
1週目	1月5日（月） ～ 1月11日（日）	フォアハンドストローク	ストローク① 近い・遠い	ストロークのコントロール①	平行陣に対してストロークのコントロール①	平行陣に対してのストローク強化①
		ゆっくり大きく振る	ゲーム 体の向き・見る方向を覚えよう	高さ・深さのコントロール	スピードに注意して高さのコントロール	足元へのコントロール
2週目	1月12日（月） ～ 1月18日（日）	バックハンドストローク	ストローク② 前後	ストロークのコントロール②	平行陣に対してストロークのコントロール②	平行陣に対してのストローク強化②
		ゆっくり大きく振る	ゲーム 体の向き・見る方向を覚えよう	高さ・深さのコントロール	スピードに注意して高さのコントロール	テンポを上げて攻めよう
3週目	1月19日（月） ～ 1月25日（日）	ボレー練習	ボレー①	雁行陣前衛のポジション①	平行陣のボレー① 前衛	ネットプレー強化①
		体とラケットの向きを覚える	ゲーム 体の向き・見る方向を覚えよう	後衛の配球に対してポジションを取ろう	ロブへの対応	深いボレーから組み立てよう
4週目	1月26日（月） ～ 2月1日（日）	サーブ&スマッシュ	ボレー② 近い・遠い	雁行陣前衛のポジション②	平行陣のボレー② 前衛	ネットプレー強化②
		フォームを覚える	ゲーム 前後の動きにチャレンジしよう	後衛の配球に対してポジションを取ろう	ストレート展開の対応	浅いボレーから組み立てよう
5週目	2月2日（月） ～ 2月8日（日）	ストローク練習	スマッシュ	雁行陣前衛のポジション③	ストレート展開①	サービスダッシュ リターンダッシュ ①
		左右の動きを覚える	ゲーム 前後の動きにチャレンジしよう	ストレート展開のポジション	前衛のポジションを見て判断しよう	サーブはコース・スピードのコントロール リターンはコース・高さのコントロール
6週目	2月9日（月） ～ 2月15日（日）	ストローク練習	クロスラリー	平行陣後衛 つなぎのボレー①	ストレート展開②	サービスダッシュ リターンダッシュ ②
		前後の動きを覚える	ゲーム 前後の動きにチャレンジしよう	深さのコントロール	前衛のポジションを見て判断しよう	サーブはコース・スピードのコントロール リターンはコース・高さのコントロール
7週目	2月16日（月） ～ 2月22日（日）	ボレー練習	サーブからラリー	平行陣後衛 つなぎのボレー②	平行陣対平行陣①	平行陣に対しての戦術①
		高い・低いボールの練習	ゲーム サーブ前衛のポジションを覚えよう	深さのコントロール	短いボールをアプローチ 浮かないようにボレーをコントロール	ストレート・ロブなどで 相手を崩そう
8週目	2月23日（月） ～ 3月1日（日）	サーブ&スマッシュ	リターンからラリー	平行陣 ロブへの対応①	平行陣対平行陣②	平行陣に対しての戦術②
		フォームを覚える	ゲーム リターン前衛のポジションを覚えよう	ポジションを覚えよう	セオリーを意識しながら 相手を崩そう	ストレート・ロブなどで 相手を崩そう
9週目	3月2日（月） ～ 3月8日（日）	ストロークの復習	ロブ①	平行陣 ロブへの対応②	平行陣対平行陣③	平行陣対平行陣①
		おさらい	ゲーム 前衛のポジションを覚えよう	ポジションを覚えよう	セオリーを意識しながら 相手を崩そう	短いボールを見極めて 平行陣を取ろう
10週目	3月9日（月） ～ 3月15日（日）	ボレーの復習	ロブ②	リターンからの平行陣①	リターンからの平行陣①	平行陣対平行陣②
		おさらい	ゲーム 前衛のポジションを覚えよう	セカンドサーブを リターンダッシュ	リターンダッシュ	短いボールを見極めて 平行陣を取ろう
3月16日（月）休館日						
11週目	3月17日（火） ～ 3月23日（月）	ゲームに挑戦	雁行陣ゲーム形式	リターンからの平行陣②	リターンからの平行陣②	平行陣対平行陣③
		ルールを覚える	ゲーム ポジションを覚えよう	ロブリターンからの展開	ロブリターンからの展開	ロブやストレートを使いながら 2対1で攻めていきましょう
12週目	3月24日（火） ～ 3月30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