

2018年10月期 一般各レッスン メインテーマ①(一般クラス)



クラス	はじめてクラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス
1週目 10/6(土)~12(金)	フォアハンドストロークにチャレンジ	クロスラリーを安定させよう(デュースサイド)	ストローク	ストローク
	ワンバウンドしたボールを打ってみよう	打点を覚えましょう	いつもスプリットステップを入れながら♪	テンポのコントロール
2週目 10/13(土)~19(金)	バックハンドストロークにチャレンジ	クロスラリーを安定させよう(デュースサイド)	ストローク	ストローク
	ワンバウンドしたボールを打ってみよう	立ち位置	スライスショットを打ってみよう	テンポのコントロール
3週目 10/20(土)~26(金)	フォアボレーにチャレンジ	クロスラリーを安定させよう(アドバンテージサイド)	ボレー	ボレー
	ノーバウンドでボールを打ってみよう	打点を覚えましょう	ポーチ(前衛が横に素早く動き、ボレーで返球)	打点の確認
4週目 10/27(土)~11/2(金)	バックボレーにチャレンジ	クロスラリーを安定させよう(アドバンテージサイド)	ボレー	ボレー
	ノーバウンドでボールを打ってみよう	立ち位置	ストレートケア	打点の確認
5週目 11/3(土)~9(金)	ストローク~構えからボールの打ち終わりまで~	ボレー	ロブ	リターン
	動きのある中でストロークにチャレンジ	体の向き	高くゆるく送り、相手を動かす	コースのコントロール
6週目 11/10(土)~16(金)	ボレー~構えからボールの打ち終わりまで~	ゲームで実践	スマッシュ	ゲーム形式
	動きのある中でボレーにチャレンジ	覚えたことをゲームで実践	横向きを素早く	並行陣の基本

2018年10月期 一般各レッスン メインテーマ②(一般クラス)



クラス	はじめてクラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス
7週目 11/17(土)~23(金)	スマッシュ・サーブにチャレンジ	サーブ	ストローク	ゲーム形式
	エースを狙え!	打点を覚えよう	スピードのコントロール	緩急を使いましょう
8週目 11/24(土)~30(金)	スマッシュ・サーブにチャレンジ	サーブ	ストローク	ゲーム形式
	エースを狙え!	軌道を覚えよう	軌道を変え、ミスを少なく	緩急を使いましょう
9週目 12/1(土)~7(金)	簡単なラリーを覚えよう	リターン	アプローチ	ボレー
	リズムが大切です。	クロスへ返そう	積極的にネットに近づく	アプローチからの立ち位置
10週目 12/8(土)~14(金)	簡単なラリーを覚えよう	リターン	ボレー	ボレー
	リズムが大切です。	ポジション	ファーストボレーに安定感を	アプローチからの立ち位置
11週目 12/15(土)~21(金)	ゲーム	ゲーム形式(雁行陣)	並行陣に挑戦!	並行陣
	テニスの簡単なルールを覚えよう	ポジションチェンジ	相手の時間を奪おう	センターセオリー
12週目 12/22(土)~28(金)	総復習	ゲームで実践	ゲームで実践	ゲーム形式
	覚えているか確認しよう	覚えたことをゲームで実践	覚えたことをゲームでやってみましょう	自分で組み立てよう