

2019年1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 1/4(金)~10(木)	フォアハンドストロークにチャレンジ	ストローク	ストローク	ストローク
	きれいなフォームを覚えよう	ストレートへコントロールしよう	失敗しない軌道、早さを掴みましょう	Newボールを活かそう
2週目 1/11(金)~17(木)	バックハンドストロークにチャレンジ	ストローク	ストローク	ストローク
	きれいなフォームを覚えよう	ストレートへコントロールしよう	自分のペースに持っていく	ライジング!
3週目 1/18(金)~24(木)	フォアボレーにチャレンジ	ボレー	ボレー	ボレー
	きれいなフォームを覚えよう	正しい面の作り方	ボレーで守る	しっかり捕らえる
4週目 1/25(金)~31(木)	バックボレーにチャレンジ	ゲーム形式	ボレー	ボレー
	きれいなフォームを覚えよう	ストレートに打ってみましょう	ボレーで攻める	変幻自在(引き出しを増やそう)
5週目 2/1(金)~7(木)	ストローク~構えからボールの打ち終わりまで~	ゲームでのストローク	ボレー	サーブ
	正しいフットワークを覚えよう	相手を動かしましょう	パターン(お約束)を覚えよう	サービスダッシュ
6週目 2/8(金)~14(木)	ボレー~構えからボールの打ち終わりまで~	ゲームでのストローク	ゲーム形式	サーブ
	正しいフットワークを覚えよう	相手を動かしましょう	並行陣に慣れましょう	コースと球種

2019年1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 2/15(金)~21(木)	スマッシュ・サーブにチャレンジ	ゲームでのボレー	アプローチ&ボレー	並行陣でのボレー
	きれいなフォームを覚えよう	前衛のポジション	コースのコントロール	低い、高いボールの対応
8週目 2/22(金)~28(木)	スマッシュ・サーブにチャレンジ	ゲーム形式(雁行陣)	アプローチ&ボレー	雁行陣でのストローク
	きれいなフォームを覚えよう	覚えたことをゲームで実践	安定感を	突き球、空間を上手く使おう
9週目 3/1(金)~7(木)	簡単なラリーを覚えよう	サーブ	リターン	リターン
	リズムとタイミングが大切です。	ダブルフォルトしない	リターンダッシュにチャレンジ	コースの打ち分け
10週目 3/9(土)~15(金)	簡単なラリーを覚えよう	リターン	サーブ	リターンダッシュ
	リズムとタイミングが大切です。	コンパクトに	コースのコントロール	前に出てからの動き
11週目 3/16(土)~22(金)	ゲーム	サーブ&リターン	ゲーム形式	ゲームで実践
	テニスの簡単なルールを覚えよう	失敗しないように確実に	並行陣の取り方	覚えたショットを実際に使ってみよう
12週目 3/23(土)~29(金)	総復習	ゲームで実践	ゲームで実践	ゲームで実践
	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	色々なショットを繰り返し出そう！