

2017年7月期 一般各レッスン メインテーマ(一般クラス)

クラス	初心・初級	初級クラス	初中級クラス	中級クラス
目標	基本6ショットの名前と打ち方を覚えよう。	ゲームができるようになるう	ゲームに慣れましょう	平行陣をマスターしよう
フォーメーション		雁行陣	平行陣に挑戦しましょう	平行陣、雁行陣
1週目 7月3日(月) 4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) 1日(土) 2日(日)	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう ワンバウンドでサービスをしましょう。	デュース・サイド ストロークの基本 フットワーク	デュース・サイド 雁行陣VS雁行陣 ストロークの基本 フットワーク	デュース・サイド 雁行陣VS雁行陣 ストロークの基本 フットワーク
2週目 10日(月) 11日(火) 12日(水) 13日(木) 14日(金) 8日(土) 9日(日)	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう アンダーサービスをしましょう。	アドバンテージ・サイド ストロークの基本 フォロースルー	アドバンテージ・サイド 雁行陣VS雁行陣 ストロークの基本 フォロースルー	アドバンテージ・サイド 雁行陣VS雁行陣 ストロークの基本 フォロースルー
3週目 17日(月) 18日(火) 19日(水) 20日(木) 21日(金) 22日(土) 16日(日)	フォアボレーとバックボレーの打ち方を覚えましょう ラケットを担いでサービスをしましょう。	デュース・サイド ボレーの基本 フットワーク	デュース・サイド 雁行陣VS雁行陣 ストロークの打ち分け	デュース・サイド 雁行陣VS雁行陣 ライジング テンポを変化させよう。
4週目 24日(月) 25日(火) 26日(水) 27日(木) 28日(金) 29日(土) 23日(日)	スマッシュの打ち方を覚えましょう レディーポジションからサーブをしましょう。	アドバンテージ・サイド サーブの基本 体重移動	アドバンテージ・サイド 平行陣VS雁行陣 ボレーの基本 フットワーク	アドバンテージ・サイド 雁行陣VS雁行陣 ドロップショット あの選手の得意 ショット！
5週目 31日(月) 8月1日(火) 2日(水) 3日(木) 4日(金) 5日(土) 30日(日)	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう ワンバウンドでサービスをしましょう。	デュース・サイド リターン タイミングを合わせよう。	デュース・サイド 雁行陣VS雁行陣 サーブの打ち分け	デュース・サイド 平行陣VS雁行陣 ボレーの基本 フットワーク
6週目 7日(月) 8日(火) 9日(水) 10日(木) 11日(金) 12日(土) 6日(日)	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう アンダーサービスをしましょう。	アドバンテージ・サイド 高い・低い打点の ストローク	アドバンテージ・サイド 雁行陣VS雁行陣 リターン	アドバンテージ・サイド 平行陣VS雁行陣 ボレーで決める！
7週目 28日(月) 29日(火) 30日(水) 24日(木) 18日(金) 19日(土) 13日(日)	フォアボレーとバックボレーの打ち方を覚えましょう ラケットを担いでサービスをしましょう。	デュース・サイド 決めのボレー	デュース・サイド 平行陣VS雁行陣 つなぎのボレー	デュース・サイド 雁行陣VS雁行陣 サーブの回転
8週目 9月4日(月) 5日(火) 6日(水) 8月31日(木) 8月26日(金) 26日(土) 8月20日(日)	スマッシュの打ち方を覚えましょう レディーポジションからサーブをしましょう。	アドバンテージ・サイド 雁行陣前衛の役割①	アドバンテージ・サイド 平行陣VS雁行陣 アプローチからのボレー	アドバンテージ・サイド 雁行陣VS雁行陣 リターンの打ち分け
9週目 9月11日(月) 12日(火) 13日(水) 7日(木) 1日(金) 2日(土) 8月27日(日)	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう ワンバウンドでサービスをしましょう。	デュース・サイド 雁行陣前衛の役割②	デュース・サイド 平行陣VS雁行陣 平行陣の役割	デュース・サイド 雁行陣VS雁行陣 ストロークからの展開
10週目 18日(月) 19日(火) 20日(水) 14日(木) 8日(金) 9日(土) 3日(日)	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう アンダーサービスをしましょう。	アドバンテージ・サイド ストロークからの展開	アドバンテージ・サイド 平行陣VS雁行陣 ストロークからの展開	アドバンテージ・サイド 平行陣VS雁行陣 ロブからの展開
11週目 25日(月) 26日(火) 27日(水) 21日(木) 15日(金) 16日(土) 10日(日)	フォアボレーとバックボレーの打ち方を覚えましょう ラケットを担いでサービスをしましょう。	デュース・サイド ボレー・スマッシュで 決めよう。	デュース・サイド 平行陣VS雁行陣 ロブからの展開	デュース・サイド 平行陣VS雁行陣 サーブからの展開
12週目 10月2日(月) 3日(火) 4日(水) 9月28日(木) 22日(金) 23日(土) 17日(日)	スマッシュの打ち方を覚えましょう レディーポジションからサーブをしましょう。	総合練習 & ダブルスゲーム	総合練習 & ダブルスゲーム	総合練習 & ダブルスゲーム