

# 2018年4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	初中級	中級
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ろう	ゲームに慣れましょう	平行陣で攻めよう
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
<b>1週目</b>	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう 4月2日(月) 3日(火) 4日(水) 5日(木) 6日(金) 7日(土) 1日(日)	デュース・サイド フォアハンドストローク	デュース・サイド 雁行陣 VS 雁行陣 フォアハンドストローク	デュース・サイド 雁行陣 VS 雁行陣 ストロークの基礎
<b>2週目</b>	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう 9日(月) 10日(火) 11日(水) 12日(木) 13日(金) 14日(土) 8日(日)	アドバンテージ・サイド バックハンドストローク	アドバンテージ・サイド 雁行陣 VS 雁行陣 バックハンドストローク	アドバンテージ・サイド 雁行陣 VS 雁行陣 ストロークの打ち分け
<b>3週目</b>	フォアポレーとバックポレーの打ち方を覚えましょう 16日(月) 17日(火) 18日(水) 19日(木) 20日(金) 21日(土) 22日(日)	デュース・サイド ストローク 左右の動き	デュース・サイド 雁行陣 VS 雁行陣 ポレーの基礎	デュース・サイド 雁行陣 VS 雁行陣 ポレーの基礎
<b>4週目</b>	スマッシュの打ち方を覚えましょう 23日(月) 24日(火) 25日(水) 26日(木) 27日(金) 28日(土) 29日(日)	デュース・サイド ストローク 前後の動き	アドバンテージ・サイド 雁行陣 VS 雁行陣 ポーチ	アドバンテージ・サイド 雁行陣 VS 雁行陣 ポーチ
<b>5週目</b>	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう 5月7日(月) 8日(火) 9日(水) 3日(木) 4日(金) 5日(土) 6日(日)	アドバンテージ・サイド ポレー	デュース・サイド 雁行陣 VS 雁行陣 雁行陣 前後の動き	デュース・サイド 平行陣 VS 雁行陣 アプローチから平行陣
<b>6週目</b>	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう 14日(月) 22日(火) 16日(水) 10日(木) 11日(金) 12日(土) 13日(日)	デュース・サイド スマッシュ	アドバンテージ・サイド 雁行陣 VS 雁行陣 雁行陣ゲーム形式	アドバンテージ・サイド 平行陣 VS 雁行陣 平行陣後衛のポレー
<b>7週目</b>	フォアポレーとバックポレーの打ち方を覚えましょう 21日(月) 29日(火) 23日(水) 17日(木) 18日(金) 19日(土) 20日(日)	デュース・サイド クロスラリー	デュース・サイド 平行陣 VS 雁行陣 平行陣 低い打点のポレー	デュース・サイド 平行陣 VS 雁行陣 平行陣前衛のポレー
<b>8週目</b>	スマッシュの打ち方を覚えましょう 28日(月) 6月5日(火) 30日(水) 24日(木) 25日(金) 26日(土) 27日(日)	アドバンテージ・サイド 前衛の攻め	アドバンテージ・サイド 平行陣 VS 雁行陣 平行陣 高い打点のポレー	アドバンテージ・サイド 平行陣 VS 雁行陣 平行陣に対しての ストローク
<b>9週目</b>	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう 6月4日(月) 12日(火) 6日(水) 7日(木) 1日(金) 2日(土) 3日(日)	デュース・サイド 前衛の守り	デュース・サイド 平行陣 VS 雁行陣 アプローチから 1stポレー	デュース・サイド 平行陣 VS 雁行陣 平行陣に対しての ポレー
<b>10週目</b>	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう 11日(月) 19日(火) 20日(水) 21日(木) 8日(金) 9日(土) 10日(日)	アドバンテージ・サイド ポーチ	アドバンテージ・サイド 平行陣 VS 雁行陣 平行陣に対しての ストローク	アドバンテージ・サイド 平行陣 VS 雁行陣 サービスダッシュ
<b>11週目</b>	フォアポレーとバックポレーの打ち方を覚えましょう 25日(月) 26日(火) 27日(水) 28日(木) 22日(金) 23日(土) 24日(日)	デュース・サイド 雁行陣ゲーム形式	デュース・サイド 平行陣 VS 雁行陣 平行陣ゲーム形式	デュース・サイド 平行陣 VS 雁行陣 平行陣 VS 雁行陣 平行陣側の攻め
<b>12週目</b>	スマッシュの打ち方を覚えましょう。 7月2日(月) 3日(火) 4日(水) 5日(木) 6月29日(金) 30日(土) 7月1日(日)	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