



クラス	はじめてクラス	初級	初中級クラス	中級
フォーメーション	雁行陣、ベースライン平行陣。	雁行陣	雁行陣 vs 雁行陣	平行陣ベース
<b>1週目</b>			デュースサイド	デュースサイド
4月1日(月) 2日(火) 3日(水) 4日(木) 5日(金) 6日(土) 7日(日)	フォアハンドストロークの 基本をマスターする	ストロークの基本①	雁行陣でのクロスラリー①	アプローチからの1stボレー①
	ワンドラでサービスをしましょう。	スプリットステップを覚えよう。	スピードのコントロール	クロスロブを使って アプローチをしよう!
<b>2週目</b>			アドバンテージサイド	アドバンテージサイド
11日(木) 12日(金) 13日(土) 14日(日) 15日(月) 16日(火) 17日(水)	バックハンドストロークの 基本をマスターする	ストロークの基本②	雁行陣でのクロスラリー②	アプローチからの1stボレー②
	ワンドラでサービスをしましょう。	スプリットステップを覚えよう。	スピードのコントロール	クロスロブを使って アプローチをしよう!
<b>3週目</b>			デュースサイド	デュースサイド
18日(木) 19日(金) 20日(土) 21日(日) 22日(月) 23日(火) 24日(水)	フォアボレーの基本をマスターする	ボレーの基本①	ボレー対ストローク	平行陣の組み立て
	アンダーサービスをしましょう。	ラリーを続けましょう。	ラリーを続けましょう。	高いボールはストレートへ攻め 低いボールはクロスにつなぎましょう。
<b>4週目</b>			アドバンテージサイド	アドバンテージサイド
25日(木) 26日(金) 27日(土) 28日(日) 29日(月) 5月1日(水) 5月7日(火)	バックボレーの基本をマスターする	ボレーの基本②	繋ぎのボレー	平行陣の組み立て
	アンダーサービスをしましょう。	ラリーを続けましょう。	サービスラインの一步前から ラリーをしましょう。	高いボールはストレートへ攻め 低いボールはクロスにつなぎましょう。
<b>5週目</b>			デュースサイド	デュースサイド
2日(木) 3日(金) 4日(土) 5日(日) 6日(月) 8日(水) 14日(火)	レディポジションから フォア、バックハンドストロークの 基本をマスターする	スマッシュの基本	体の向き・見る方向 前後の動き	平行陣に対してのストローク①
	ラケットを担いだ位置から サービスをしましょう。	構えからターンで 横向きを作りましょう。	攻めのボレーをセンターへ	足元・ロブを打ち分ける。
<b>6週目</b>			アドバンテージサイド	アドバンテージサイド
9日(木) 10日(金) 11日(土) 12日(日) 13日(月) 21日(火) 22日(水)	レディポジションから フォア、バックボレーの 基本をマスターする	ストロークをクロスへコントロール①	体の向き・見る方向 前後の動き	平行陣に対してのストローク②
	ラケットを担いだ位置から サービスをしましょう。	打ったら戻りましょう。	守りのボレーを相手後衛へ	足元・ロブを打ち分ける。
<b>7週目</b>			デュースサイド	デュースサイド
16日(木) 17日(金) 18日(土) 19日(日) 20日(月) 28日(火) 29日(水)	スマッシュの基本 をマスターする	ストロークをクロスへコントロール②	雁行陣前後の動き①	平行陣前衛ドロップボレー①
	ラケットを担いだ位置から サービスをしましょう。	雁行陣後衛のポジションを 覚えましょう。	ポジション・コースを覚えましょう。	ドロップボレーに チャレンジしましょう。
<b>8週目</b>			デュースサイド	アドバンテージサイド
23日(木) 24日(金) 25日(土) 26日(日) 27日(月) 6月4日(火) 5日(水)	フォア、バックハンド ストローク フットワークの 基本をマスターする	ダブルス前衛の動き①	ポーチに挑戦	平行陣前衛 ドロップボレー②
	レディポジションから サービスをしましょう。	前衛の目線の動きを 練習しましょう。	ポーチに出るタイミングを 覚えましょう。	ドロップボレーに チャレンジしましょう。
<b>9週目</b>			アドバンテージサイド	デュースサイド
5月30日(木) 6月1日(土) 2日(日) 3日(月) 7日(金) 11日(火) 12日(水)	フォア、バックハンド・ボレー フットワークの 基本をマスターする	ダブルス前衛の動き②	ポーチに挑戦	平行陣に対してのアプローチ①
	レディポジションから サービスをしましょう。	ダブルスの前後の動きを 覚えましょう。	ポーチに出るタイミングを 覚えましょう。	ボレーボレー戦
<b>10週目</b>			デュースサイド	アドバンテージサイド
6日(木) 8日(土) 9日(日) 10日(月) 14日(金) 18日(火) 19日(水)	フォア、バックハンド・リターンの 基本をマスターする	ダブルス前衛の動き③	ストレートロブからの展開①	平行陣に対してのアプローチ②
	レディポジションから サービスをしましょう。	ダブルスの前後の動きを 覚えましょう。	ストレート雁行陣の形を 覚えましょう。	ボレーボレー戦
<b>11週目</b>			アドバンテージサイド	デュースサイド
13日(木) 15日(土) 16日(日) 17日(月) 21日(金) 25日(火) 26日(水)	フォア、バックハンド・リターンの 基本をマスターする	リターンの基本	ストレートロブからの展開②	スライスサーブにチャレンジ!
	レディポジションから サービスをしましょう。	2ndサーブに対してのポジション	ストレート雁行陣の形を 覚えましょう。	ゲーム練習
<b>12週目</b>			デュースサイド	アドバンテージサイド
20日(木) 22日(土) 23日(日) 24日(月) 28日(金) 7月2日(火) 3日(水)	基本ストローク、ボレー、スマッシュ 総復習	ゲームにチャレンジ	ゲーム練習・総復習	スライスサーブにチャレンジ!
	テニスのルール、マナーを 覚えましょう。	ゲームの進め方、ゲームにチャレンジ	練習したことを活かして ゲームにチャレンジ!	ゲーム練習