

# 2024年7月期 一般レッスン メインテーマ

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	上級クラス
目標	基本6ショットのフォームをマスターしよう	狙ったところにコントロールしましょう	回転系のストローク/つなぎのポレーにチャレンジしてみましょう	ストローク・ネットプレーを多彩に使いましょう	得意な展開でポイントを取る
フォーメーション		雁行陣で試合をしよう	雁行陣マスター/並行陣にチャレンジ	雁行陣VS並行陣のポジション確認	並行陣VS並行陣完成
1週目	フォアハンドストローク基礎	フォアハンドストロークの基本	フォアハンドストローク	ストロークの基本練習	ストローク ～トップスピン/スライス～
2週目	バックハンドストロークの基礎	バックハンドストロークの基本	バックハンドストローク	ストローク応用	ストローク ～ライジング/トップ打ち～
3週目	フォアポレーの基礎	フォア・バックポレーの基本	攻めのポレー	繋ぎ/攻めのポレー	雁行陣VS雁行陣
4週目	バックポレーの基本	ポーチポレーに挑戦	雁行陣確認	アプローチからポレー	スライスポレー
5週目	スマッシュの基礎	守りのポレー	繋ぎのポレー	スマッシュとロブ	アプローチからファーストポレー
6週目	サーブの基礎	ストローク/ポレーの復習	スマッシュとロブ	並行陣VS雁行陣 ～並行陣側～	ハイポレー ～繋ぎ/攻め～

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	上級クラス
7週目	フォア・バック/ストローク	雁行陣ダブルス練習 デュースサイド	並行陣後衛のボレー	並行陣VS雁行陣 ～雁行陣側～	スマッシュとロブ
8週目	フォア・バック/ボレー	雁行陣ダブルス練習 アドバンテージサイド	並行陣のポジション	回転系サーブ	雁行陣VS平行陣
9週目	サーブをコートに入れる	スマッシュとロブ	雁行陣から並行陣	サービスダッシュ	サービスダッシュ
10週目	ダブルスの動き方	雁行陣ダブルス応用 ポジションチェンジ	回転系サーブ	ブロックリターン	リターンダッシュ
11週目	6ストローク総合練習	サーブ/リターンの基礎	リターン練習	リターンダッシュ	並行陣VS並行陣
12週目	ダブルスのミニゲームに挑戦!	総合練習・試合	総合練習・試合	総合練習・試合	総合練習・試合