

2017年7月期 一般各レッスン メインテーマ(一般クラス) 今期のテーマ『 コース 』

クラス	初心者クラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス
1週目 7月1日(土)~7日(金)	フォアハンドストロークの 基本をマスターする	フォアハンドストローク 基本フォーム	雁行陣vs雁行陣 ストローク基本①	雁行陣vs雁行陣 ストローク基本
	フォアハンドストロークの 打ち方を覚えましょう	ゆっくり続くスピードを 覚えましょう	どんなボールでも打点を崩さずに 打てるようにしていきましょう。	ストレート・クロスの打ち分け。 テイクバックのタイミングを意識しましょう。
2週目 7月8日(土)~14日(金)	バックハンドストロークの 基本をマスターする	バックハンドストローク 基本フォーム	雁行陣vs雁行陣 ストローク基本②	雁行陣vs雁行陣 ポレーの基本
	バックハンドストロークの 打ち方を覚えましょう	ゆっくり続くスピードを 覚えましょう	ストレートとクロスを意識しましょう。	ストレート・クロスの打ち分け。 打点を前にすることを意識しましょう。
3週目 7月15日(土)~21日(金)	フォアポレーの基本をマスターする	フォア・バックポレー 基本フォーム	平行陣vs雁行陣 繋ぎのポレー	平行陣vs雁行陣 ゲーム形式
	フォアポレーの 打ち方を覚えましょう	打点の位置を覚えましょう。	深いポレーを意識してラリーをしましょう。	前衛はしっかり前につめて攻撃しましょう。
4週目 7月22日(土)~28日(金)	バックポレーの基本をマスターする	スマッシュ基本フォーム	雁行陣vs雁行陣 雁行陣ゲーム形式	平行陣vs雁行陣 リクエスト練習
	バックポレーの 打ち方を覚えましょう	高いところで打っていきましょう。	前衛の動きを確認しましょう。	
5週目 7月29日(土)~8月4日(金)	スマッシュの基本 をマスターする	雁行陣vs雁行陣 ストロークをクロスへ①	雁行陣vs雁行陣 ポーチ	平行陣vs雁行陣 平行陣に対してのストローク①
	スマッシュの 打ち方を覚えましょう	体の向きを覚えましょう。	ポーチのタイミングとコースを覚えましょう。	足元でもワイド・センターを 狙っていきましょう。
6週目 8月5日(土)~11日(金)	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	雁行陣vs雁行陣 ストロークをクロスへ②	平行陣vs雁行陣 アプローチからのポレー	平行陣vs雁行陣 後衛のポレー
	ゆっくり続くスピードを 覚えましょう	ボールの深さを意識してラリーをしましょう。	短いボールをコート奥の場所に打って、 攻撃に繋げましょう。	深く攻めにくいボールを コントロールしましょう。
7週目 8月12日(土)~18日(金)	レディポジションから フォア、バックポレーの 基本をマスターする	雁行陣vs雁行陣 前衛の動き①	平行陣vs雁行陣 リクエスト練習	平行陣vs雁行陣 前衛のポレー
	ゆっくり続くスピードを 覚えましょう	前後の動きを覚えましょう。		1球目はコースを狙って攻めて、 2球目でポイントを取りにいきましょう。
8週目 8月19日(土)~9月1日(金)	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	雁行陣vs雁行陣 前衛の動き②	平行陣vs雁行陣 平行陣にチャレンジ	平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式
	足を細かく動かしましょう	ポレーを打つコースを覚えましょう。	練習したことを実践してみましょう。	攻めと守りを意識してプレーしましょう。
9週目 9月2日(土)~8日(金)	フォア、バックハンド・ポレー フットワークの 基本をマスターする	雁行陣vs雁行陣 サービスリターン	雁行陣vs雁行陣 サービスリターン	平行陣vs雁行陣 サービスリターン
	足を細かく動かしましょう	ラケットテイクバックを早くしましょう。	ステップをしてテイクバックを コンパクトにしていきましょう。	リターンダッシュに挑戦
10週目 9月9日(土)~15日(金)	フォア、バックハンド・リターンの 基本をマスターする	雁行陣vs雁行陣 左右の動き (ポジションチェンジ)	平行陣vs雁行陣 ポレーに対してのストローク	平行陣vs雁行陣 平行陣に対するストローク②
	リターンの 打ち方を覚えましょう	前衛のチェンジのタイミング・ ポジションを覚えましょう。	クロスだけでなくストレートやロブも 狙っていきましょう。	相手のポジションを見て ロブも使っていきましょう。
11週目 9月16日(土)~22日(金)	基本ストローク、ポレー、スマッシュ 総復習	雁行陣vs雁行陣 ロブに挑戦	平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式	平行陣vs雁行陣 平行陣の復習
	フォームの確認をしましょう。	ボールの高さを意識してロブに挑戦	攻めと守るボールを判断しましょう。	つなぐ・攻める・守るを 意識して打ちましょう
12週目 9月23日(土)~29日(金)	ダブルスゲームにチャレンジ	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
	ルール、マナーも覚えましょう。	練習の成果を出しましょう！	チャンスがあれば平行陣を 作っていきましょう。	積極的に平行陣にトライしましょう。