

2017年10月期 一般クラス レッスンテーマ 今期のテーマ 『ポジション』

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
1週目 10月5日(木)～11日(水)	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	雁行陣vs雁行陣 ストローク基本
	打ち方を覚えましょう	フォームの復習をしましょう	フォームの確認	打ち分けしていきましょう
2週目 10月12日(木)～18日(水)	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 ポレーの基本	雁行陣vs雁行陣 ポレーの基本
	打ち方を覚えましょう	フォームの復習をしましょう	フォームの確認	打ち分けしていきましょう
3週目 10月19日(木)～25日(水)	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・スマッシュ 基本フォーム	雁行陣vs雁行陣 ポーチポレー	雁行陣vs雁行陣 雁行陣ゲーム形式
	打ち方を覚えましょう	フォームの復習をしましょう	ポーチポレーに挑戦	雁行陣ゲームの復習
4週目 10月26日(木)～11月1日(水)	バックポレー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 雁行陣ゲーム形式	雁行陣vs雁行陣 雁行陣ダブルスゲーム
	打ち方を覚えましょう	クロスでラリーをしましょう	ポジションを注意してゲームしましょう	
5週目 11月2日(木)～8日(水)	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②	平行陣vs雁行陣 繋ぎのポレー	平行陣vs雁行陣 アプローチからの平行陣
	打ち方を覚えましょう	ストレートとクロスの違いを覚えましょう	繋ぎのポレーを覚えましょう	攻めの展開に繋げましょう
6週目 11月9日(木)～15日(水)	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 前衛の動き①	平行陣vs雁行陣 アプローチ	平行陣vs雁行陣 後衛のポレー
		前衛の動きを覚えましょう	アプローチに挑戦	ショットによってポジションを変えましょう
7週目 11月16日(木)～22日(水)	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②	平行陣vs雁行陣 平行陣ゲームに挑戦	平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式
		コースを意識しましょう	攻めの展開を覚えましょう	ペアとの距離を確認
8週目 11月23日(木)～29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	雁行陣vs雁行陣 ダブルスゲームに挑戦	平行陣vs雁行陣 前衛のポジション	平行陣vs雁行陣 平行陣へのストローク
		実践してみましょう	対平行陣のときの 雁行陣の前衛のポジション	相手を見て判断していきましょう
9週目 11月30日(木)～12月6日(水)	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 ロブに挑戦	平行陣vs雁行陣 ストロークの配球	平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式
		ロブに挑戦してみましょう	雁行陣からの攻め方	ポジション確認
10週目 12月7日(木)～13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	雁行陣vs雁行陣 左右の動き	平行陣vs雁行陣 平行陣ゲーム形式	平行陣vs雁行陣 サービスリターン
		ポジションチェンジを覚えましょう	ペアとの距離に注意	
11週目 12月14日(木)～20日(水)	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 サービスリターン	平行陣vs雁行陣 サービスリターン	平行陣vs雁行陣 平行陣の復習
12週目 12月21日(木)～27日(水)	ゲームにチャレンジ	ダブルスゲーム	ダブルスゲーム	ダブルスゲーム