



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
1週目	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	デュースサイド 雁行陣でのクロスラリー①	デュースサイド アプローチからの1stボレー①
	ワンバウンドでサービスしましょう。	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しよう!
2週目	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	アドバンテージサイド 雁行陣でのクロスラリー②	アドバンテージサイド アプローチからの1stボレー②
	ワンバウンドでサービスしましょう。	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しよう!
フォーメーション				
3週目	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	デュースサイド 平行陣の組み立て
	アンダーサービスしましょう。	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。
4週目	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	アドバンテージサイド 平行陣の組み立て
	アンダーサービスしましょう。	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。
5週目	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	デュースサイド 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。
6週目	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	アドバンテージサイド 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。

2019年4月期 一般各レッスン メインテーマ②(一般クラス)



クラス	はじめてクラス	初級	初中級クラス	中級
7週目	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	デュースサイド 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。
8週目	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	デュースサイド ポーチに挑戦	アドバンテージサイド 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。
9週目	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	デュースサイド ダブルス前衛の動き②	アドバンテージサイド ポーチに挑戦	デュースサイド 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
10週目	フォア、バックハンド・リターンの 基本をマスターする	アドバンテージサイド ダブルス前衛の動き③	デュースサイド ストレートロブからの展開①	アドバンテージサイド 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
11週目	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	アドバンテージサイド 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
12週目	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		ゲーム練習