

2020年度下半期 ジップテニスアリーナ大宮 レッスンテーマ

スクールスローガン『楽しみながら、ゲームにつながるテニスを習得しましょう！』

2020年9月29日

	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
到達目標	ショットの基本を習得してラリーを続けましょう！	各ショットの安定させてダブルスを覚えましょう！	各ショットを応用して雁行陣から並行陣へ	各ショットを強化して並行陣をマスターしよう！	状況に応じたプレーと様々なダブルス戦術を覚え勝ちを目指しましょう！
1週目	ストローク① フォアハンドストローク	ストローク① フォームチェック	ストローク① トップスピン練習	ストローク① トップスピンの強化	ストローク① トップスピンの応用
2週目	ストローク② バックハンドストローク	ネットプレー① ボレーで決める	ネットプレー① ローボレーとハイボレー	ネットプレー① ローボレーとハーフボレー	ネットプレー① ローボレーとハーフボレー
3週目	ボレー フォアハンドとバックハンド	フットワーク オープンスタンス	フットワーク オープンスタンス	フットワークの強化	フットワークの強化
4週目	サーブ&スマッシュ サーブ、スマッシュの基礎	フォーメーション 前衛の動き方	フォーメーション アプローチから並行陣へ	中間位置 ボレーカット&ドライブボレー	中間位置 ボレーカット&ドライブボレー
5週目	ストローク① フォアハンドストローク	ストローク② コースの打ち分け	ストローク② スライスの導入	ストローク② スライスショット	ストローク② スライスの応用
6週目	ストローク② バックハンドストローク	ネットプレー② ポーチボレー	ネットプレー② ポーチボレー	ネットプレー② ポーチボレー	ネットプレー② ポーチボレー
7週目	ボレー フォアハンドとバックハンド	サーブ&リターン① サーブのフォームチェック	サーブ&リターン① 回転系サーブ	サーブ&リターン① 回転系サーブ	サーブ&リターン① 回転系サーブ&コース打ち分け
8週目	サーブ&スマッシュ サーブ、スマッシュの基礎	パターン練習 ロブを打つ	パターン練習 ロブからの展開	パターン練習 ロブからの展開	パターン練習 ロブからの展開
9週目	ストローク① フォアハンドストローク	ストローク③ 前後の対応	ストローク③ ライジングショット入門	ストローク③ ライジングショット	ストローク③ ライジングショット
10週目	ストローク② バックハンドストローク	ネットプレー③ スマッシュで決める	ネットプレー③ スマッシュ練習	ネットプレー③ スマッシュの強化	ネットプレー③ スマッシュの強化、応用
11週目	ボレー フォアハンドとバックハンド	サーブ&リターン② リターンの基礎	サーブ&リターン② リターン練習	サーブ&リターン② リターンの強化	サーブ&リターン② リターンの強化、応用
12週目	サーブ&スマッシュ サーブ、スマッシュの基礎	ゲーム練習 雁行陣でのダブルス	ゲーム練習 並行陣でのダブルス	ゲーム練習 並行陣でのダブルス	ゲーム練習 並行陣VS並行陣
13週目	～テーマは当日のお楽しみ～				

※当日の人数やお客様の状況によりレッスン内容が大幅に変更になる場合も御座いますので予めご了承下さい。