

2025年7月期（7・8・9月） 一般レッスンテーマ

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	中上級・上級クラス
目標	基本ショットのフォームをマスターする	ダブルスの動きを覚えよう	雁行陣から平行陣にチャレンジ	平行陣対雁行陣	総合戦術
1週目	フォアハンドストローク	ストローク① 近い・遠い	ストローク①	平行陣に対してのストローク①	ストローク強化①
	ゆっくり大きく振る	軸足でボールとの距離を合わせよう	スピんにチャレンジしよう	外側のボールをクロスにコントロール	緩急を使って相手を崩そう
2週目	バックハンドストローク	ストローク② 前後	ストローク②	平行陣に対してのストローク②	ストローク強化②
	ゆっくり大きく振る	軸足でボールとの距離を合わせよう	スライスにチャレンジしよう	内側のボールをセンターにコントロール	コースを打ち分けて相手を崩そう
3週目	ボレー練習	ボレー①	ボレー	繋ぎのボレー① ローボレー	ボレーの強化① コースの打ち分け
	体とラケットの向きを覚える	正しいフォームを覚えよう	コンチネンタルグリップ フットワーク	打った後のポジションに気をつけよう	回転量・スピードのコントロール
4週目	サーブ&スマッシュ	ボレー② 近い・遠い	ハイボレー・スマッシュ	繋ぎのボレー② ハイボレー	ボレーの強化② テンポを上げよう
	フォームを覚える	軸足でボールとの距離を合わせよう	状況に応じて判断しよう	山なりで深くコントロール	相手を崩して前に入ろう
5週目	ストローク練習	スマッシュ	雁行陣ゲーム形式 ポーチに挑戦	アプローチからの展開	ロブの活用
	左右の動きを覚える	ボールの落下点に入ろう	相手後衛を見てポーチに挑戦	滞空時間を使って前に出よう	相手の動きを見て判断する
6週目	ストローク練習	クロスラリー	平行陣に対してのストローク	ライジングショット	ストレートから展開
	前後の動きを覚える	回転をかけてクロスへコントロール	足元にコントロールしよう	深いボールに対しポジションを下げずに速いテンポで返球しよう	ロブやストレートアタックを活用しコートを広く使おう
7週目	ボレー練習	サーブからラリー	平行陣 後衛 繋ぎのボレー	リターンダッシュ	リターン
	高い・低いボールの練習	打った後のポジションに気をつける	ポジションを意識しながらクロスに深くコントロール	2ndサーブをリターンダッシュ	1stサーブをブロックリターン
8週目	サーブ&スマッシュ	前衛の前後の動き	サーブ	サーブ	リターンダッシュ
	フォームを覚える	ポジションを覚える	スライスサーブにチャレンジ	スライスサーブでコントロール	2ndサーブをリターンダッシュ
9週目	ストロークの復習	ロブ	リターンからのラリー	サーブからのラリー	サービスダッシュ
	おさらい	前衛に取られないように高さをつけて打つ	打った後のポジションに気をつけよう	打った後のポジションに気をつけよう	1stボレーを安定させよう
10週目	ボレーの復習	ロブチェンジ	ゲーム形式① 雁行陣対雁行陣	ゲーム形式① 平行陣対雁行陣	ゲーム形式① 平行陣対雁行陣
	おさらい	ロブチェンジした後のストレート展開	前衛・後衛の役割	足元にコントロール	前衛・後衛の役割
11週目	ゲームに挑戦	雁行陣ゲーム形式	ゲーム形式② 平行陣対雁行陣	ゲーム形式② 平行陣対平行陣	ゲーム形式② 平行陣対平行陣
	ルールを覚える	体の向き、ポジションを覚える	短いボールは前に出ましょう	相手を崩して前に出よう	前衛・後衛の役割
12週目	ゲームに挑戦	総復習	総復習	総復習	総復習
	ルールを覚える	試合を楽しむ	試合を楽しむ	試合を楽しむ	試合を楽しむ