

2024年度 第1期 ジュニア クラス別カリキュラム一覧表

2024年1月5日(金)～2024年3月28日(木) 12週12回

コープこうべ協同学苑テニススクールは、日本プロテニス協会認定AAAオフィシャルスクールです

週	期間	J1はじめて	J1	J2はじめて	J2	J3	ソフト1	ソフト2	ソフト3
1	1/5(金)～1/11(木)	ストロークの基礎	ストロークの基本	ストロークの基本 (身体の使い方)	ストロークの基本	ストロークの確認と応用	ストロークの基本	基本ショットの 確認	基本ショットの 確認
2	1/12(金)～1/18(木)								
3	1/19(金)～1/25(木)	ボレーの基礎	ボレーの基本	ボレーの基本 (身体の使い方)	ストロークの応用	ストロークの実践	ボレーの基本	コースの打ち分け (ストローク・ボレー)	コースの打ち分け フットワーク
4	1/26(金)～2/1(木)								
5	2/2(金)～2/8(木)	コーチとラリー	ダブルスにトライ Part 1	コーチとラリー	ストローク全般	ストローク全般	スマッシュの基本	リクエストラリー	リクエストラリー
6	2/9(金)～2/15(木)	ゲームにトライ Part 1	ゲームにトライ Part 1	ゲームにトライ Part 1			サーブの基本	ダブルス練習 (コースの打ち分け)	ダブルス練習 (展開の確認)
7	2/16(金)～2/22(木)	ストロークの復習	ストロークの復習	ストロークの応用 (ダブルス練習)	サービスの基本	サービスの基本と応用	サーブの基本	ダブルス練習 (動きの確認)	ダブルス練習 (攻め・守り)
8	2/23(金)～2/29(木)								
9	3/1(金)～3/7(木)	ボレーの復習	ボレーの復習	ボレーの応用 (ダブルス練習)	ネットプレーの基本	ネットプレーの基本と応用	サーブから ラリーにトライ	ダブルスに チャレンジ	サーブからの展開 (前衛・後衛)
10	3/8(金)～3/14(木)								
11	3/15(金)～3/21(木)	コーチとラリー	ダブルスにトライ Part 2	コーチとラリー	ゲームの練習	ゲームの練習	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会
12	3/22(金)～3/28(木)	ゲームにトライ Part 2	ゲームにトライ Part 2	ゲームにトライ Part 2					

◇ レッソンは安全・公平・楽しく上達と考えています。

◇ 一週間同じ内容で進行しておりますので、振替をなるべくその週で受講されることで
計画的に上達することができます。

◇ お得な複数受講引きや親子引きもございます。