

2026年 第2期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2026年3月29日(日)～2026年6月28日(日) 13週13回

(公社)日本プロテニス協会AAAオフィシャルスクール

週	期間	はじめて(初心者)	F(初級)	M(中級)	S(中上級)	T(上級)	GT(ゲームテクニック)
1	3/29(日)～4/4(土)	*初級クラスへの入門編 基本6ストロークの打ち方 1. フォアハンドストローク 2. バックハンドストローク 3. フォアボレー 4. バックボレー 5. スマッシュ 6. サービス 基本6ストロークをマスター  初級クラスへ	フォアハンドストローク	ストローク フットワークとスタンス①	ストローク フットワークとスタンス①	雁行陣VS雁行陣①	ストローク + 後衛の動き、役割
2	4/5(日)～4/11(土)		バックハンドストローク	ストローク フットワークとスタンス②	ストローク フットワークとスタンス②	雁行陣VS雁行陣②	
3	4/12(日)～4/18(土)		フォアハンドボレー	ストローク (トップスピン)	ボレー (つなぎのボレー)	平行陣VS雁行陣①	ボレー + 前衛の動き、役割
4	4/19(日)～4/25(土)		バックハンドボレー	ボレー フットワーク	ボレー フットワークとスタンス	平行陣VS雁行陣②	
5	4/26(日)～5/2(土)		スマッシュ	ボレー (ローボレー・ハーフボレー)	ストローク (コースを狙う)	雁行陣VS雁行陣③	雁行陣 対 雁行陣 攻め方、守り方
6	5/4(月)～5/10(日)		サーブ	アプローチからファーストボレー	ボレー (コースを狙う)	雁行陣VS雁行陣④	
7	5/11(月)～5/17(日)		ミニプライベート	ミニプライベート	ミニプライベート	ミニプライベート	雁行陣 対 平行陣 攻め方、守り方
8	5/18(月)～5/24(日)		ストローク (トップスピン)	ストローク (スライス)	ボレー (相手の逆をつく)	サービスダッシュ	
9	5/25(月)～5/31(日)		ストローク (スライス)	ストローク (コースを狙う)	攻めのボレー	リターンダッシュ	平行陣 対 雁行陣 攻め方、守り方
10	6/1(月)～6/7(日)		ボレー (スライスボレー)	ボレー (コースを狙う)	サーブ・リターン	平行陣VS平行陣	
11	6/8(月)～6/14(日)		アプローチボレー	平行陣VS雁行陣① (アプローチから平行陣へ)	リターンダッシュ	サーブからダブルス形式 (デュースサイド)	サーブリターンからの展開
12	6/15(月)～6/21(日)		リターン	平行陣VS雁行陣② (リターンダッシュ)	フリーフォーメーション	サーブからダブルス形式 (アドバンテージサイド)	
13	6/22(月)～6/28(日)		ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	

◇スクールコンセプト 安全・安心・公平・楽しく上達

◇一週間同じ内容で進行しております。振替をなるべくその週で受講していただくと計画的に上達することができます。

(公社)日本プロテニス協会 オフィシャルスクール
ラスティテニススクール京都長岡京校