


2024年 第4期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2024年9月28日(土)～2024年12月27日(金) 13週13回

ナイスショットで
みんなパチ

AAA日本プロテニス協会オフィシャルスクールです

週	期間	はじめて	初級	初中級	中級	中上級
		基本6ストロークを習得	グラウンドストロークとダブルスの基礎を習得	各陣形の応用/平行陣にチャレンジ	各陣形のポジションや配球を習得	各陣形の応用
1	9/28(土)～10/4(金)	*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	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
2	10/5(土)～10/11(金)		ストローク① 【打点を覚える】	ストローク① 【打点の確認】	ストローク① 【コースの打ち分け】	ストローク① 【対 雁行陣】
3	10/12(土)～10/18(金)		ストローク② 【フットワーク練習】	ストローク② 【前後左右のフットワーク】	ストローク② 【スライス】	ストローク② 【対 平行陣】
4	10/19(土)～10/25(金)		ストローク③ 【コースを打ち分ける】	ボレー① 【打点の確認】	ボレー① 【打点の確認】	ボレー① 【ミドル/ハイ】
5	10/26(土)～11/1(金)		ボレー① 【打点を覚える】	ボレー② 【ロー/ハイ】	ストローク③ 【対 平行陣】	ボレー② 【ロー/ハーフ】
6	11/2(土)～11/8(金)		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
7	11/9(土)～11/15(金)		ボレー② 【色々な高さのボレー】	平行陣にチャレンジ①	雁行陣から平行陣へ 【アプローチショット】	前への出方 【アプローチショット】
8	11/16(土)～11/22(金)		ボレー③ 【攻めのボレー】	平行陣にチャレンジ②	平行陣① 【ポジショニング&配球】	ボレー③ 【平行陣×雁行陣】
9	11/23(土)～11/29(金)		サービスとリターン①	平行陣にチャレンジ③	平行陣② 【ポジショニング&配球】	ボレー④ 【平行陣×雁行陣】
10	11/30(土)～12/6(金)		サービスとリターン②	リターン	リターン	リターン
11	12/7(土)～12/13(金)		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
12	12/14(土)～12/20(金)		ダブルス練習 【今期の総まとめ①】	フリーフォーメーション	フリーフォーメーション	フリーフォーメーション
13	12/21(土)～12/27(金)		ダブルス練習 【今期の総まとめ②】	ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習

◇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。

(公社)日本プロテニス協会オフィシャルスクール
ラスティ寝屋川 テニス&ゴルフスクール

2024年 第4期 女子ダブルスクラス カリキュラム一覧表

2024年9月28日(土)～2024年12月27日(金) 13週13回

AAA日本プロテニス協会オフィシャルスクールです

ナイスショットで
みんなパチ👏

週	期間	各陣形の基本(ポジショニング・配球)と戦術の習得		
		テーマ	形式①	形式②
1	9/28(土)～10/4(金)	雁行陣の基本 【縦ロブ・ショートクロス】	雁行陣×雁行陣(右)	雁行陣×平行陣(右)
2	10/5(土)～10/11(金)		雁行陣×雁行陣(左)	雁行陣×平行陣(左)
3	10/12(土)～10/18(金)	雁行陣の応用 【アプローチショット】	雁行陣×雁行陣(右)	アプローチから平行陣(右)
4	10/19(土)～10/25(金)		雁行陣×雁行陣(左)	アプローチから平行陣(左)
5	10/26(土)～11/1(金)	平行陣の基本 【ポジション・配球】	平行陣×雁行陣(右)	アプローチから平行陣(右)
6	11/2(土)～11/8(金)		平行陣×雁行陣(左)	アプローチから平行陣(左)
7	11/9(土)～11/15(金)	平行陣の応用 【攻める平行陣】	平行陣×雁行陣(右)	アプローチから平行陣(右)
8	11/16(土)～11/22(金)		平行陣×雁行陣(左)	アプローチから平行陣(左)
9	11/23(土)～11/29(金)	ネット際の攻防 【アングルボレー・ロブボレー】	平行陣×平行陣(右)	フリーフォーメーション(右)
10	11/30(土)～12/6(金)		平行陣×平行陣(左)	フリーフォーメーション(左)
10	12/7(土)～12/13(金)	リターン 【基本～応用】	雁行陣×雁行陣(右) 【リターンからの展開】	フリーフォーメーション(右)
11	12/14(土)～12/20(金)		雁行陣×雁行陣(左) 【リターンからの展開】	フリーフォーメーション(左)
12	12/21(土)～12/27(金)	ゲーム練習	フリーフォーメーション(右)	ゲーム形式

◇スクールコンセプト 楽しさ1番! 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。

※人数によって、形式内容を一部変更する場合がございます。