

2026年 第1期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2026年1月4日(日)～2026年3月28日(土) 12週12回

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
1	1/4(日)～1/10(土)		フォアハンドストローク	リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー
2	1/11(日)～1/17(土)	*初級クラスへの入門編	バックハンドストローク	基本6ストロークの身体の使い方	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
3	1/18(日)～1/24(土)	基本6ストロークの打ち方	ストローク復習	ストロークのフットワーク	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
4	1/25(日)～1/31(土)	1. フォアハンドストローク	フォアハンドボレー	ボレーのフットワーク	アプローチボレー (スライスアプローチ)	平行陣VS雁行陣①
5	2/1(日)～2/7(土)	2. バックハンドストローク	バックハンドボレー	ストローク (コントロール)	ボレー (パンチボレー/タッチボレー)	平行陣VS雁行陣②
6	2/8(日)～2/14(土)	3. フォアボレー	ボレーの復習	ボレー (ディフェンス)	スマッシュ (角度をつける)	2バックVS2アップ
7	2/15(日)～2/21(土)	4. バックボレー	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
8	2/22(日)～2/28(土)	5. スマッシュ	スマッシュ	サーブ・リターン①	ボレー (コースを狙う)	雁行陣VS平行陣①
9	3/1(日)～3/7(土)	6. サービス	サーブ	サーブ・リターン②	ストローク (コースを狙う)	雁行陣VS平行陣②
10	3/8(日)～3/14(土)	基本6ストロークをマスター	リターン	平行陣VS雁行陣①	フリーフォーメーション	サーブからダブルス形式 (デュースサイド)
11	3/15(日)～3/21(土)		ダブルス形式 (サーブからスタート)	平行陣VS雁行陣②	ダブルス形式 (サーブからスタート)	サーブからダブルス形式 (アドバンテージサイド)
12	3/22(日)～3/28(土)	初級クラスへ	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。

2026年 第1期 ジュニアスクール クラス別カリキュラム一覧表

2026年 1月4日(日)～2026年12月 日(土) 12週 12回

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	J1	J2	J3	J4・5	J6	J7	J8	ソフト2	ソフト3
1	1/4(日)～1/10(土)	ストローク	ストローク	基本6ストロークの打ち方	6ストロークの基本	ストロークの基礎練習	ストロークの基礎練習	ストローク	ストローク【基礎】	ストローク【基礎】
2	1/11(日)～1/17(土)			1.フォアハンドストローク	フットワークとラリー					前衛【基礎】
3	1/18(日)～1/24(土)			2.バックハンドストローク	サーブ・リターン	サーブレシーブ				
4	1/25(日)～1/31(土)	ポレーとスマッシュの認識	ポレーとスマッシュの認識	3.フォアポレー	ダブルスゲームの基本とゲームの進め方	ポレー・スマッシュの基礎練習	ポレー・スマッシュの基礎練習	ポレー・スマッシュ	前衛【基礎】	ゲーム
5	2/1(日)～2/7(土)			4.バックポレー	6ストロークの基本	サーブの基本と応用	サーブの基本と応用	アプローチショット	サーブレシーブ	ストローク【応用】
6	2/8(日)～2/14(土)			5.スマッシュ	フットワークとラリー				前衛【応用】	
7	2/15(日)～2/21(土)	サーブの基本	サーブの基本	6.サービス	サーブ・リターン	サーブとリターン	サーブとリターン	クロスラリー(サーブ&ストローク)	ストローク【応用】	ダブルス
8	2/22(日)～2/28(土)			ダブルスゲームの基本とゲームの進め方	ゲーム					
9	3/1(日)～3/7(土)			6ストロークの基本	ダブルスの陣形練習(ポレーヤーの動き)	ダブルスの陣形練習(ポレーヤーの動き)	シングルス(3球目攻撃)	ネットプレー【応用】	前後衛練習	
10	3/8(日)～3/14(土)	基本6ストロークの習得を目指します	フットワークとラリー	ダブルスの陣形練習(ストロークの展開)	ダブルスの陣形練習(ストロークの展開)	ダブルス(雁行陣の動き)	サービス・リターン			
11	3/15(日)～3/21(土)	ゲームを楽しもう!	ゲームを楽しもう!	サーブ・リターン	ダブルスの戦術(ポーチポレー)	ダブルスの戦術(ポーチポレー)	ダブルス練習	ダブルス	ダブルス	
12	3/22(日)～3/28(土)			ダブルスゲームの基本とゲームの進め方	ゲーム	ゲーム	ゲーム	試合のルールと回り方。	ゲーム	

◇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

2026年 第1期 ゴルフスクール カリキュラム一覧表

2026年1月4日(日)～2026年3月28日(土) 12週12回

【コーチ指導責任者】

(公社)日本プロゴルフ協会会員 檜 洋司

週	期間	ベーシック (60分パーソナルレッスン)	スタートベーシック (60分グループレッスン)	ジュニア (40分グループレッスン)
1	1月4日(日)～1月10日(土)	↑ パーソナル レッスン ↓	最初の第一歩 正しいグリップ	ゴルフとは? 目標を決めよう
2	1月11日(日)～1月17日(土)		構え方の手順 毎回同じアドレス	構え方の手順 アドレスの取り方
3	1月18日(日)～1月24日(土)		身体の正しい使い方 スイングを覚えよう	身体の正しい使い方 スイングを覚えよう
4	1月25日(日)～1月31日(土)		ボールの方向チェック 弾道チェック	ナイススイングでナイスショット スイングチェックをしよう
5	2月1日(日)～2月7日(土)		カップに寄せる練習 アプローチ	カップに寄せる アプローチ練習
6	2月8日(日)～2月14日(土)		ボールの方向チェック 弾道チェック	パターで大切なこと パター練習
7	2月15日(日)～2月21日(土)		テンポとリズムがタイミングを生みます テンポ・リズム	テンポとリズムとタイミング リズムよく打とう
8	2月22日(日)～2月28日(土)		クラブによって立つ位置が変わる クラブ別のアドレス	色んなクラブを打ってみよう クラブ別のアドレス
9	3月1日(日)～3月7日(土)		バランス良く打とう スイングしながら体幹トレーニング	バランスディスクにのってみよう バランスよく打てるかな?
10	3月8日(日)～3月14日(土)		ボールの方向チェック 弾道チェック	自分のスイングを見てみよう カッコよく打てるかな?
11	3月15日(日)～3月21日(土)		バンカー練習 エクスプロージョンショット	砂場から打つ練習 バンカーショット
12	3月22日(日)～3月28日(土)		ラウンド練習 楽しくラウンドしましょう	ラウンド練習 楽しくラウンドしましょう

◇レッスンに於ける優先順位を安全・安心・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。

◇ベーシッククラスは基本的にパーソナルの形でレッスン内容を進めさせていただきます。一部ミニイベントの形で行う時間もございます。

2026年 第1期 スクールクラス別カリキュラム一覧表

2026年1月4日(日)～2026年3月28日(土) 12週12回

(公社)日本プロテニス協会AAAオフィシャルテニススクール

(一社)日本ピククルボール協会団体会員

		卓球				バドミントン			ピククルボール			
週	期間	はじめてクラス	初級	初中級	ジュニア	はじめてクラス	初級	ジュニア	はじめてクラス	初級	初中級	ジュニア
1	1月4日(日) ～1月10日(土)	フォアハンドと バックハンド&サーブ	フォアドライブで フットワークラリー	サーブから3球目攻 撃と5球目攻撃	フォア&バック	スマッシュ ブッシュ	ダブルスの後衛	前衛の フットワーク	ストローク	ストローク	ストローク	フォアハンド
2	1月11日(日) ～1月17日(土)	フォア・バック 切り替え& フットワーク	ブロックの コース狙い	サーブとレシーブ (シングルスゲーム練 習)	フォア&バック のラリー	スマッシュ ブッシュ	ダブルスの後衛	前衛の フットワーク	ボレー	ボレー	ボレー	バックハンド
3	1月18日(日) ～1月24日(土)	フォアドライブ& 色々なフットワーク	ブロックからの 攻撃	ブロック	フォア&バック の切り替え (足のステップ練習)	ロブ・レシーブ (ロング、ショート)	ダブルスの前衛	クリア・ロブ	サーブ・レシーブ	サーブ・レシーブ	サーブ・レシーブ	フォア・バック (復習)
4	1月25日(日) ～1月31日(土)	スマッシュ (ラリーからスマッシュ)	つつつきと 下回転ドライブ	ミニプライベート	サーブから フォアバック切り替 え	ロブ・レシーブ (ロング、ショート)	ダブルスの前衛	クリア・ロブ	サードドロップ	サードドロップ	サードショット	サーブ・リターン
5	2月1日(日) ～2月7日(土)	ミニプライベート	サーブとレシーブの 種類を増やそう	3球目・5球目攻撃 からフットワーク	色々な フットワーク	クリア	つなぎ球	V字の フットワーク	ディンク	クロスディンク	クロスディンク	ボレー
6	2月8日(日) ～2月14日(土)	つつつき 下回転サーブ	ミニプライベート	ダブルスの動き練習	スマッシュ& ゲームチャレンジ	クリア	つなぎ球	V字の フットワーク	リセット	リセット	リセット	スマッシュ
7	2月15日(日) ～2月21日(土)	下回転サーブ& 上回転サーブ からラリー	色々なフットワーク & ダブルスチャレンジ	ミニプライベート	今までの総復習	ミニプライベート	ミニプライベート	レシーブ	スマッシュ	サーブ・レシーブ (前ハ)	サーブ・レシーブ (深く)	ストローク
8	2月22日(日) ～2月28日(土)	下回転系の フットワークラリー	サーブから3球目攻 撃と5球目攻撃	下回転バックドライ ブからのランダム練 習	色々なフットワーク からスマッシュ	ミニプライベート	ミニプライベート	レシーブ	ミニプライベート	ミニプライベート	ミニプライベート	ゲーム (ルール確認)
9	3月1日(日) ～3月7日(土)	ミニプライベート	ミニプライベート	コース取り練習 (シングル・ダブルス)	的当て& ラリーチャレンジ	ダブルス練習	サイドバイサイド	クロスショット	ストローク	スピードアップ	フォースショット	ディンク
10	3月8日(日) ～3月14日(土)	下回転 上回転 フットワーク	コース取り練習	ミニプライベート	ミニプライベート	ダブルス練習	サイドバイサイド	クロスショット	クロスディンク	フォーメーション	ロブからの フォーメーション	サードドロップ
11	3月15日(日) ～3月21日(土)	今までの総復習	今までの総復習	サーブから3球目& レシーブからカウンター	サーブからランダム ラリー練習	ローテーション	ローテーション	的当て大会	サーブ・レシーブ	ファイヤー ファイト	カウンター	リセット
12	3月22日(日) ～3月28日(土)	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会

◇ 一週間同じ内容で進行しております。振替はなるべく同じ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。

◇ 【スクールコンセプト】 レッスンにおける優先順位を 安心 安全 公平 楽しく上達と考えております。

◇ (公社)日本プロテニス協会AAAオフィシャルテニススクール (一社)日本ピククルボール協会団体会員

ラストイ寝屋川テニス&ゴルフスクール

