

# 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

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	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
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
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
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
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
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)
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2期 ジュニアスクール 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

5月3日(日)はイベントの為、終日休講となっています

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	3月29日～4月4日	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	ストロークの基礎練習	ストロークの基礎練習
2	4月5日～4月11日			1.フォアハンドストローク	フットワークとラリー					
3	4月12日～4月18日			2.バックハンドストローク	サーブ・リターン	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	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
4	4月19日～4月25日			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					
5	4月26日～5月2日	ポレーとスマッシュの認識	ポレーとスマッシュの認識	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	サーブ・レシーブ
6	5月4日～5月10日			5.スマッシュ	フットワークとラリー				ダブルスの陣形練習	ダブルスの陣形練習
7	5月11日～5月17日			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(トップ打ち)	ストローク(前衛に捕まらない)
8	5月18日～5月24日			ダブルスゲームの基本とゲームの進め方						
9	5月25日～5月31日	サーブの基本	サーブの基本	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)	前衛の動き方	前衛の動き方	
10	6月1日～6月7日	ゲームを楽しもう!	ゲームを楽しもう!	基本6ストロークの習得を目指します	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)			
11	6月8日～6月14日			フットワークとラリー	サーブ・リターン	ダブルス(ストレート展開)	ダブルス(ストレート展開)			
12	6月15日～6月21日			ダブルスゲームの基本とゲームの進め方	ダブルスの戦術(ボーチポレー)	ダブルスの戦術(ボーチポレー)	ダブルス練習	ゲーム大会	ゲーム大会	
13	6月22日～6月28日	ゲーム	ゲーム	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

ラストイ寝屋川 テニス&ゴルフスクール

# 2026年 第2期 卓球・バドミントン・ピククルボール スクールクラス別カリキュラム一覧表

(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

2026年3月29日(日)~2026年6月28日(日) 13週13回

(一社) 日本ピククルボール協会団体会員

週	期 間	卓球				バドミントン				ピククルボール		
		はじめてクラス (ラリーを安定させる)	初級 (ラリーからの攻め)	初中級 (攻撃の安定)	ジュニア (ラリーを安定させる)	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	初中級
1	3月29日(日) ~ 4月4日(土)	フォアハンドと バックハンド	フォアドライブで フットワークラリー	上回転&下回転(サー ブ)から 3球目と5球目攻撃	フォアハンドと バックハンド&サーブ	クリア スマッシュ	後衛ショット	ラウンド	前後のフットワーク	ストローク	ストローク	ストローク
2	4月5日(日) ~ 4月11日(土)	フォア・バック 切り替え&サーブ	色々なブロック	色々なブロックの ラリー	フォアハンドと バックハンドのラリー	クリア スマッシュ	後衛ショット	ラウンド	前後のフットワーク	ボレー	ボレー	ボレー
3	4月12日(日) ~ 4月18日(土)	スマッシュ	サーブ&レシーブ	サーブ&レシーブ (シングル・ダブルス)	フォア・バックの 切り替え (足のステップ練習)	プッシュ レシーブ	前衛ショット	オールショート	スマッシュ プッシュ	サーブ・リターン	サーブ・リターン	サーブ・リターン
4	4月19日(日) ~ 4月25日(土)	ダブルスチャレンジ	ダブルス	ミニプライベート	サーブからの フォア・バックの 切り替え	プッシュ レシーブ	前衛ショット	オールショート	スマッシュ プッシュ	サードドロップ	サードドロップ	サードショット
5	4月26日(日) ~ 5月2日(土)	つつき& 下回転サーブ	つつきと 下回転ドライブ	3球目・5球目攻撃 からラリー	いろいろな フットワーク	バックハンド	バックハンド	オールロング	バックハンド	ディンク	クロスディンク	クロスディンク
6	5月4日(月) ~ 5月10日(日)	ミニプライベート	ミニプライベート	ダブルス	スマッシュ&ゲーム チャレンジ	バックハンド	バックハンド	オールロング	バックハンド	リセット	リセット	リセット
7	5月11日(月) ~ 5月17日(日)	下回転サーブから つつき (フォア・バック切り替え)	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	ミニプライベート	ロブ ヘアピン	スマッシュ	サーブ・リターン	サーブ・リターン
8	5月18日(月) ~ 5月24日(日)	サーブからラリー	サーブからの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	いろいろな 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	ミニプライベート	ロブ ヘアピン	ミニプライベート	ミニプライベート	ミニプライベート
9	5月25日(月) ~ 5月31日(日)	ミニプライベート	ミニプライベート	コース取り練習	的当て& ラリーチャレンジ	ローテーション	プッシュレシーブ	ヘアピン・プッシュ	レシーブ	ストローク	スピードアップ	フォースショット
10	6月1日(月) ~ 6月7日(日)	フットワーク練習	下回転 バックドライブ	ミニプライベート	ミニプライベート	ローテーション	プッシュレシーブ	ヘアピン・プッシュ	レシーブ	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
11	6月8日(月) ~ 6月14日(日)	今までの総復習	ダブルス	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	ダブルス練習	ダブルス練習	ダブルス練習	シングルス	サーブ・リターン	ファイヤー ファイト	カウンター
12	6月15日(月) ~ 6月21日(日)	ダブルス	今までの総復習	今までの総復習	今までの総復習	ダブルス練習	ローテーション	ダブルス練習	総復習	ミニプライベート	スタッキング	スタッキング
13	6月22日(月) ~ 6月28日(日)	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

ラスティ寝屋川テニス&ゴルフスクール

# 2026年 第2期 ゴルフスクール 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

【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	スタートベーシック (60分グループレッスン)	ベーシック (60分パーソナルレッスン)	ジュニア (40分グループレッスン)
1	3/28(日)～4/4(土)	最初の第一歩 正しいグリップ	 パーソナル レッスン 	ゴルフとは? 目標を決めよう
2	4/5(日)～4/11(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	4/12(日)～4/18(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	4/19(日)～4/25(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	4/26(日)～5/2(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	5/4(月)～5/10(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	5/11(月)～5/17(日)	テンポ・リズム・タイミング テンポとリズムがタイミングを生みます		テンポとリズムとタイミング リズムよく打とう
8	5/18(月)～5/24(日)	クラブによって立つ位置が変わる クラブ別のアドレス		色々なクラブを打ってみよう クラブ別のアドレス
9	5/25(月)～5/31(日)	苦手なクラブを克服しよう 色々なクラブを打つ		打てないクラブを練習しよう 苦手をなくそう!
9	6/1(月)～6/7(日)	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	6/8(月)～6/14(日)	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 かっこよく打てるかな?
11	6/15(月)～6/21(日)	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	6/22(月)～6/28(日)	ラウンド練習 楽しくラウンドしましょう	ラウンド練習をしよう! 楽しくラウンドしてみよう	

◇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。