



(公社)日本プロテニス協会AAAオフィシャルスクールです

週	期間	はじめて(初心者)	F(初級)	M(中級)	S(中上級)	T(上級)
1	9/28(木)～10/4(水)	<p>初級クラスへの入門編</p> <p>*基本6ストロークの打ち方*</p> <p>1 フォアハンドストローク</p> <p>2 バックハンドストローク</p> <p>3 フォアハンドボレー</p> <p>4 バックハンドボレー</p> <p>5 スマッシュ</p> <p>6 サービス</p> <p>基本6ストロークをマスター 初級クラスへ!</p>	コミュニケーションラリー (ラリーを続けよう)	コミュニケーションラリー (今期の目標を見つけよう)	コミュニケーションラリー (今期の目標を見つけよう)	コミュニケーションラリー (今期の目標を見つけよう)
2	10/5(木)～10/11(水)		ストローク (深いボールを打ちましょう)	ストローク (通常のタイミングとライジング)	ストローク クロス (ボレーストローク)	ストローク クロス (ボレーストローク)
3	10/12(木)～10/18(水)		ストローク (短いボールの返球)	ストローク (高い打点)	ストローク クロス (ベースラインロング)	ストローク クロス (ベースラインロング)
4	10/19(木)～10/25(水)		ボレー (遠いボールと近いボール)	ボレー (ローボレー)	ボレー (ローボレー・ハイボレー)	ボレー&スマッシュ
5	10/26(木)～11/1(水)		ボレー (高いボールと低いボール)	ボレー (ボーチボレー)	ボレー (ボーチボレー)	スイングボレー
6	11/2(木)～11/8(水)		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(木)～11/15(水)		リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー
8	11/16(木)～11/22(水)		クロスラリー (サービスとリターンからラリー)	アプローチショット (ストロークからネットプレー)	リターンダッシュ (チップ&チャージ)	サービス&ボレー
9	11/23(木)～11/29(水)		雁行陣フォーメーション	平行陣フォーメーション	雁行陣 vs 平行陣	雁行陣 vs 平行陣
10	11/30(木)～12/6(水)		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
11	12/7(木)～12/13(水)		リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー
12	12/14(木)～12/20(水)		ゲームパターン (コーチとポイント練習)	ゲームパターン (コーチとポイント練習)	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(木)～12/27(水)		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。

◇【スクールコンセプト】 レッスンに於ける優先順位を安心・安全・公平・楽しく上達と考えています。

(公社)日本プロテニス協会 オフィシャルスクール

ラストティ高槻テニススクール