

2025年 第1期 スクールクラス別カリキュラム一覧表

令和7年1月4日（土）～令和7年3月28日（金） 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）日本ピックルボール協会団体会員

週	期間	卓球		バドミントン		ピックルボール	
		はじめてクラス	初級	はじめてクラス	初級	はじめてクラス	初級
1	1月4日（土） ～ 1月10日（金）	グリップの握り方 各ショットの基本 フォアハンド バックハンド サーブ ツッツキ ドライブ フロックスマッシュ	フォアハンドの基本打ち とフォアドライブ	グリップの握り方 各ショットの基本 ドライブ フォックスマッシュ グリパー ロブ スマッシュ ドロップ ヘアピン サーブ	基本ショットの確認	グリップの握り方 各ショットの基本 ストローク ラインショット サードショット ボレー リセット スマッシュ サーブ	ディンクとスピードアップ
2	1月11日（土） ～ 1月17日（金）		ブロックとフォアドライブ でのラリー		基本ショットの確認		サードドロップで前に行こう
3	1月18日（土） ～ 1月24日（金）		下回転サーブと つつつき（メイン）		複合ショットの練習		ボレーで攻める
4	1月25日（土） ～ 1月31日（金）		下回転サーブ（メイン） とつつつき		陣形練習 サイドbyサイド		リセット
5	2月1日（土） ～ 2月7日（金）		下回転ドライブ とフットワーク		陣形練習 サイドbyサイド		サーブでしかける
6	2月8日（土） ～ 2月14日（金）		いろんなフットワーク		陣形練習 トップ&バック		ミニプライベート
7	2月15日（土） ～ 2月21日（金）	ラリー練習 ルールと知識 毎週基本ショットを 練習しましょう 一通り身についたら 初級クラスへ	スマッシュ応用	ラリー練習 ルールと知識 毎週基本ショットを 練習しましょう 一通り身についたら 初級クラスへ	陣形練習 トップ&バック	クロスディンク	
8	2月22日（土） ～ 2月28日（金）		ミニプライベート		ミニプライベート	サードドライブ	
9	3月1日（土） ～ 3月7日（金）		総復習		アタックロブ	ファイヤーファイト	
10	3月8日（土） ～ 3月14日（金）		サーブとレシーブ		形式練習	色々な場所でリセット	
11	3月15日（土） ～ 3月21日（金）		ミニプライベート		形式練習	ミニプライベート	
12	3月22日（土） ～ 3月28日（金）		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です

ラストティ高槻テニススクール

