

# 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です

週	期間	はじめてクラス	初級 (F)	中級 (M)	中上級 (S)	上級 (T)
1	1月4日(土)～1月10日(金)	<p>グリップの握り方</p> <p>各ショットの基本 フォアハンドストローク バックハンドストローク フォアハンドボレー バックハンドボレー スマッシュ サービス</p> <p>簡単なラリー練習 と テニスの知識</p> <p>↓</p> <p>初級クラスへ</p>	ストロークの基本とラリー	ベースラインプレー	ベースラインプレー	ポイント練習
2	1月11日(土)～1月17日(金)		ストロークのフットワークとラリー練習	アプローチからネットプレー	アプローチからネットプレー	雁行陣VS雁行陣
3	1月18日(土)～1月24日(金)		ボレーの基本とラリー練習	プッシュボレー・ブロックボレー	プッシュボレー・ブロックボレー	平行陣VS雁行陣
4	1月25日(土)～1月31日(金)		ストロークとボレーの応用練習	アングルボレー・ドロップボレー	平行陣VS平行陣	平行陣VS平行陣
5	2月1日(土)～2月7日(金)		雁行陣のゲームパターン(デュースサイド)	雁行陣の攻めと守り(デュースサイド)	雁行陣から平行陣へ(デュースサイド)	サービスとリターン(デュースサイド)
6	2月8日(土)～2月14日(金)		雁行陣のゲームパターン(アドサイド)	雁行陣の攻めと守り(アドサイド)	雁行陣から平行陣へ(アドサイド)	サービスとリターン(アドサイド)
7	2月15日(土)～2月21日(金)		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	2月22日(土)～2月28日(金)		フリーフォーメーション(アドサイド)	フリーフォーメーション(アドサイド)	フリーフォーメーション(アドサイド)	フリーフォーメーション(アドサイド)
9	3月1日(土)～3月7日(金)		フリーフォーメーション(デュースサイド)	フリーフォーメーション(デュースサイド)	フリーフォーメーション(デュースサイド)	フリーフォーメーション(デュースサイド)
10	3月8日(土)～3月14日(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
11	3月15日(土)～3月21日(金)		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	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	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。