

2025年 第2期 スクールクラス別カリキュラム一覧表

令和7年3月29日(土)～令和7年6月28日(土) 13週13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)日本ピッケルボール協会団体会員

4月14日(月)～16日(水)、24日(木)は
コート改修のため休講となります

週	期 間	卓球			バドミントン			ピッケルボール	
		はじめてクラス	初級	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
1	3月29日(土) ～4月4日(金)	フォアハンドとサーブ	フォアドライブのラリー	フォアハンド	ドライブ・ブッシュ	複合ショットの練習	ヘアピンとロブ	ディンク・ストローク	ディンク・ サーブドロップ
2	4月5日(土) ～4月11日(金)	バックハンドとサーブ	ブロックと フットワーク	バックハンド	ドライブ・ブッシュ	複合ショットの練習	ヘアピンとロブ	サーブドロップ	サーブドロップ
3	4月12日(土) ～4月18日(金)	フォア・バック振り返り (復習)	つつつきと 下回転サーブ	フォア・バック (総復習)	基本ショットの練習	基本ショットの確認	ドライブを打ってみよう	サーブ・レシーブ	サーブ・レシーブ
4	4月19日(土) ～4月25日(金)	フォア・バック振り返り (復習)	様々な回転のサーブ	フォア・バック (総復習)	基本ショットの練習	基本ショットの確認	ドライブを打ってみよう	リセット	リセット
5	4月26日(土) ～5月2日(金)	フォアドライブ	つつつきと 下回転ドライブ	上回転サーブ	クリア・ドロップ・スマッシュ	トップ&バック レシーブ	ブッシュを打ってみよう	ディンク・ストローク	クロスディンク
6	5月3日(土) ～5月9日(金)	フットワーク	下回転ドライブから フットワーク	サーブから フォア・バック切り替え	クリア・ドロップ・スマッシュ	トップ&バック レシーブ	ブッシュを打ってみよう	サーブドロップ	サーブドライブ
7	5月10日(土) ～5月16日(金)	スマッシュ	今までの総復習 (ゲーム練習多め)	ミニプライベート	陣形練習 トップ&バック	サイドbyサイド スマッシュ	クリアとドロップに挑戦	サーブ・レシーブ	サーブ・レシーブ (前へ)
8	5月18日(日) ～5月24日(土)	今までの総復習 (ゲーム練習多め)	ミニプライベート	スマッシュ(的当て)	陣形練習 トップ&バック	サイドbyサイド スマッシュ	クリアとドロップに挑戦	ミニプライベート	ミニプライベート
9	5月25日(日) ～5月31日(土)	ミニプライベート	サーブとレシーブ (色々な)	総復習	ミニプライベート	ミニプライベート	自由練習	ディンク・ストローク	ディンク・ サーブショット
10	6月1日(日) ～6月7日(土)	つつつき	総復習	いろいろなフットワーク	ミニプライベート	ミニプライベート	的当て大会	サーブドロップ	スピードアップ
11	6月8日(日) ～6月14日(土)	つつつき&下回転サーブ	ミニプライベート	的当て	陣形練習 サイドbyサイド	形式練習	スマッシュを 打ってみよう	サーブ・レシーブ	ファイヤーファイト
12	6月15日(日) ～6月21日(土)	ミニプライベート	下回転ドライブから フットワーク	ミニプライベート	陣形練習 サイドbyサイド	形式練習	スマッシュを 打ってみよう	リクエストラリー	リクエストラリー
13	6月22日(日) ～6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

◇ 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

ラストイ 高槻テニススクール

