

2025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

令和7年3月29日(土)～令和7年6月28日(土) 13週13回

休講日

4月14(月)・15(火)・16(水)・24(木)は館内工事の為、5月17日(土)は研修の為休講となっております

週	期間	KD	J1	J2基礎	J2F	J2M	J3	J4
1	3月29日(土)～4月4日(金)	ボールとラケットで遊ぼう	ストロークの安定	6ストロークの基本	6ストロークの基本とラリー練習	ストロークの基本練習	ストローク	
2	4月5日(土)～4月11日(金)				フットワークとラリー練習			
3	4月12日(土)～4月18日(金)				サービスとリターンを取り入れた練習			
4	4月19日(土)～4月25日(金)	バウンドとノーバウンド 右側と左側の打ち方	ポレーとスマッシュの認識	フォアハンドストローク	ダブルスゲームの基本とゲームの進め方	ポレー・スマッシュの基本練習	ポレー・スマッシュ	
5	4月26日(土)～5月2日(金)			バックハンドストローク	6ストロークの基本とラリー練習			
6	5月3日(土)～5月9日(金)			フォアハンドポレー	フットワークとラリー練習			
7	5月10日(土)～5月16日(金)	ラリーに挑戦	サービスの基本	バックハンドポレー	サービスとリターンを取り入れた練習	サービスの基本と応用	アプローチショット	
8	5月18日(日)～5月24日(土)				ダブルスゲームの基本とゲームの進め方			サービスとリターン
9	5月25日(日)～5月31日(土)				スマッシュ			ダブルスの陣形(雁行陣ポレーヤーの動き)
10	6月1日(日)～6月7日(土)	ポイントと勝ち負け	ゲームを楽しもう	簡単なルールとマナー	サービス	ダブルスの陣形(ストレートパターン)	ダブルス雁行陣の動き &ストレートパターン	
11	6月8日(日)～6月14日(土)				ラリー練習	サービスとリターンを取り入れた練習	ダブルスの戦術(ポーチポレー)	ダブルスの戦術(ポーチポレー)
12	6月15日(日)～6月21日(土)				ダブルスゲームの基本とゲームの進め方	ダブルスフォーメーション練習		
13	6月22日(日)～6月28日(土)	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

