

## 2026年 第1期 テニススクール ジュニアクラス別カリキュラム一覧表

2026年1月4日(日)～2026年3月28日(土) 12週12回

AAA日本プロテニス協会オフィシャルスクールです

週	期間	KD	J1	J2基礎	J2F	J2M	J3	J4
1	1/4(日)～1/10(土)	ボールとラケットで遊ぼう	ボールとラケットで遊ぼう	ボールとラケットに慣れよう	ボールとラケットに慣れよう	ストローク 基本の確認	ストローク 基本練習	ストローク 基本練習
2	1/11(日)～1/17(土)			ストローク 基本	ストローク 基本	ストローク 基本	ストローク フットワーク	ストローク フットワーク
3	1/18(日)～1/24(土)		ストローク フットワーク	ストローク フットワーク	ストローク フットワーク	ストローク フットワーク	ボレー 基本練習	ボレー 基本練習
4	1/25(日)～1/31(土)			ボレー 基本	ボレー 基本	ボレー 基本	ボレー フットワーク	ボレー フットワーク
5	2/1(日)～2/7(土)	バウンドとノーバウンド 右側と左側の打ち方	ストローク フットワーク	スマッシュ 基本練習	スマッシュ 基本練習	スマッシュ 基本練習	スマッシュ 基本練習	スマッシュ 基本練習
6	2/8(日)～2/14(土)			ボレー対ストロークラリー フットワーク練習	ボレー対ストロークラリー フットワーク練習	ボレー対ストロークラリー フットワーク練習	ボレーとスマッシュ フットワーク練習	ボレーとスマッシュ フットワーク練習
7	2/15(日)～2/21(土)		ラリーに挑戦	アプローチショット ボレー対ストロークラリー	アプローチショット ボレー対ストロークラリー	アプローチショット ボレー対ストロークラリー	サービス 基本練習	サービス 基本練習
8	2/22(日)～2/28(土)			サービス	サービス	サービス	リターン	リターン
9	3/1(日)～3/7(土)	ポイントと勝ち負け	ラリーに挑戦	ダブルスの陣形 雁行陣ボレーヤーの動き	ダブルスの陣形 雁行陣ボレーヤーの動き	ダブルスの陣形 雁行陣ボレーヤーの動き	ダブルスの陣形 ストレートパターン	ダブルスの陣形 ストレートパターン
10	3/8(日)～3/14(土)			スマッシュ	スマッシュ	スマッシュ	ダブルスの陣形 雁行陣ボレーヤーの動き	ダブルスの陣形 雁行陣ボレーヤーの動き
11	3/15(日)～3/21(土)		ゲームに挑戦	ゲームに挑戦	ゲームに挑戦	ゲームに挑戦	ゲーム	ゲーム
12	3/22(日)～3/28(土)		ゲームに挑戦	ゲームに挑戦	ゲームに挑戦	ゲームに挑戦	ゲーム	ゲーム

◊スクールコンセプト 安全・安心・公平・楽しく上達

◊一週間同じ内容で進行しておりますので、振替となるべくその週で受講されることで計画的に上達することができます。