


2026年 第1期 テニススクール 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	はじめて	初級	中級	中上級	上級
1	1/4(日)～1/10(土)	*初級クラスへの入門編 基本6ストロークの打ち方	フォアハンドストローク	リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー
2	1/11(日)～1/17(土)		バックハンドストローク	基本6ストロークの身体の使い方	ストローク フットワークとスタンス①	雁行陣VS雁行陣①
3	1/18(日)～1/24(土)		ストローク復習	ストロークのフットワーク	ストローク フットワークとスタンス②	雁行陣VS雁行陣②
4	1/25(日)～1/31(土)	1. フォアハンドストローク	フォアハンドボレー	ボレーのフットワーク	アプローチボレー (スライスアプローチ)	平行陣VS雁行陣①
5	2/1(日)～2/7(土)	2. バックハンドストローク	バックハンドボレー	ストローク (コントロール)	ボレー (パンチボレー/タッチボレー)	平行陣VS雁行陣②
6	2/8(日)～2/14(土)	3. フォアボレー	ボレーの復習	ボレー (ディフェンス)	スマッシュ (角度をつける)	2バックVS2アップ
7	2/15(日)～2/21(土)	4. バックボレー	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
8	2/22(日)～2/28(土)	5. スマッシュ	スマッシュ	サーブ・リターン①	ボレー (コースを狙う)	雁行陣VS平行陣①
9	3/1(日)～3/7(土)	6. サービス	サーブ	サーブ・リターン②	ストローク (コースを狙う)	雁行陣VS平行陣②
10	3/8(日)～3/14(土)	基本6ストロークをマスター	リターン	平行陣VS雁行陣①	フリーフォーメーション	サーブからダブルス形式 (デュースサイド)
11	3/15(日)～3/21(土)		ダブルス形式 (サーブからスタート)	平行陣VS雁行陣②	ダブルス形式 (サーブからスタート)	サーブからダブルス形式 (アドバンテージサイド)
12	3/22(日)～3/28(土)	初級クラスへ	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会	ゲーム大会

◇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、振替を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。