

2026年 第1期 スクールクラス別カリキュラム一覧表

令和8年1月4日（日）～令和8年3月28日（土） 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

（一社）日本ピックルボール協会団体会員

		卓球			バドミントン			ピックルボール	
週	期 間	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	1月4日（日） ～ 1月10日（土）	フォアハンドと バックハンド&サーブ	フォアドライブで フットワークラリー	フォア&バック	スマッシュ ブッシュ	ダブルスの後衛	前衛の フットワーク	ストローク	ストローク
2	1月11日（日） ～ 1月17日（土）	フォア・バック 切り替え& フットワーク	ブロックの コース狙い	フォア&バック のラリー	スマッシュ ブッシュ	ダブルスの後衛	前衛の フットワーク	ボレー	ボレー
3	1月18日（日） ～ 1月24日（土）	フォアドライブ& 色々なフットワーク	ブロックからの 攻撃	フォア&バック の切り替え (足のステップ練習)	ロブ・レシーブ (ロング、ショート)	ダブルスの前衛	クリア・ロブ	サーブ・レシーブ	サーブ・レシーブ
4	1月25日（日） ～ 1月31日（土）	スマッシュ (ラリーからスマッシュ)	つつつきと 下回転ドライブ	サーブから フォアバック切り替え	ロブ・レシーブ (ロング、ショート)	ダブルスの前衛	クリア・ロブ	サードドロップ	サードドロップ
5	2月1日（日） ～ 2月7日（土）	ミニプライベート	サーブとレシーブの 種類を増やそう	色々な フットワーク	クリア	つなぎ球	V字の フットワーク	ディンク	クロスディンク
6	2月8日（日） ～ 2月14日（土）	つつつき 下回転サーブ	ミニプライベート	スマッシュ& ゲームチャレンジ	クリア	つなぎ球	V字の フットワーク	リセット	リセット
7	2月15日（日） ～ 2月21日（土）	下回転サーブ& 上回転サーブ からラリー	色々なフットワーク& ダブルスチャレンジ	今までの総復習	ミニプライベート	ミニプライベート	レシーブ	スマッシュ	サーブ・レシーブ (前へ)
8	2月22日（日） ～ 2月28日（土）	下回転系の フットワークラリー	サーブから3球目攻撃と5 球目攻撃	色々なフットワーク からスマッシュ	ミニプライベート	ミニプライベート	レシーブ	ミニプライベート	ミニプライベート
9	3月1日（日） ～ 3月7日（土）	ミニプライベート	ミニプライベート	的当て& ラリーチャレンジ	ダブルス練習	サイドバイサイド	クロスショット	ストローク	スピードアップ
10	3月8日（日） ～ 3月14日（土）	下回転 上回転 フットワーク	コース取り練習	ミニプライベート	ダブルス練習	サイドバイサイド	クロスショット	クロスディンク	フォーメーション
11	3月15日（日） ～ 3月21日（土）	今までの総復習	今までの総復習	サーブからランダムラ リー練習	ローテーション	ローテーション	的当て大会	サーブ・レシーブ	ファイヤー ファイト
12	3月22日（日） ～ 3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 （一社）日本ピックルボール協会団体会員

ラスティ高槻テニススクール

