

2026年 第2期 スクールクラス別カリキュラム一覧表

令和8年3月29日(日)～令和8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)日本ピククルボール協会団体会員

週	期間	卓球			バドミントン				ピククルボール		ラージボール
		はじめてクラス (ラリーを安定させる)	初級 (ラリーからの攻め)	ジュニア (ラリーを安定させる)	はじめてクラス	初級	初中級	ジュニア	はじめてクラス	初級	はじめてクラス
1	3月29日(日) ～4月4日(土)	フォアハンドと バックハンド	フォアドライブでフットワークラリー	フォアハンドと バックハンド&サーブ	クリア スマッシュ	後衛ショット	ラウンド	前後のフットワーク	ストローク	ストローク	フォアハンドと バックハンド
2	4月5日(日) ～4月11日(土)	フォア・バック 切り替え&サーブ	色々なブロック	フォアハンドと バックハンドのラリー	クリア スマッシュ	後衛ショット	ラウンド	前後のフットワーク	ボレー	ボレー	フォア・バック 切り替え&サーブ
3	4月12日(日) ～4月18日(土)	スマッシュ	サーブ&レシーブ	フォア・バックの 切り替え (足のステップ練習)	ブッシュ レシーブ	前衛ショット	オールショート	スマッシュ ブッシュ	サーブ・リターン	サーブ・リターン	スマッシュ
4	4月19日(日) ～4月25日(土)	ダブルスチャレンジ	ダブルス	サーブからの フォア・バックの 切り替え	ブッシュ レシーブ	前衛ショット	オールショート	スマッシュ ブッシュ	サードドロップ	サードドロップ	後陣フォア・バック
5	4月26日(日) ～5月2日(土)	つつつき& 下回転サーブ	つつつきと 下回転ドライブ	いろいろな フットワーク	バックハンド	バックハンド	オールロング	バックハンド	ディンク	クロスディンク	フットワーク練習
6	5月4日(月) ～5月10日(日)	ミニプライベート	ミニプライベート	スマッシュ&ゲーム チャレンジ	バックハンド	バックハンド	オールロング	バックハンド	リセット	リセット	ミニプライベート
7	5月11日(月) ～5月17日(日)	下回転サーブからつつ つき (フォア・バック切り替え)	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	ミニプライベート	ロブ ヘアピン	スマッシュ	サーブ・リターン	つつつき&下回転サーブ
8	5月18日(月) ～5月24日(日)	サーブからラリー	サーブからの3球目攻 撃と5球目攻撃	いろいろな 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	ミニプライベート	ロブ ヘアピン	ミニプライベート	ミニプライベート	下回転サーブからつつ つき (フォア・バック切り替え)
9	5月25日(月) ～5月31日(日)	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	ローテーション	ブッシュレシーブ	ヘアピン・ブッシュ	レシーブ	ストローク	スピードアップ	ミニプライベート
10	6月1日(月) ～6月7日(日)	フットワーク練習	下回転 バックドライブ	ミニプライベート	ローテーション	ブッシュレシーブ	ヘアピン・ブッシュ	レシーブ	クロスディンク	フォーメーション	サーブからラリー
11	6月8日(月) ～6月14日(日)	今までの総復習	ダブルス	サーブから ランダムラリー練習	ダブルス練習	ダブルス練習	ダブルス練習	シングルス	サーブ・リターン	ファイヤー ファイト	今までの総復習
12	6月15日(月) ～6月21日(日)	ダブルス	今までの総復習	今までの総復習	ダブルス練習	ローテーション	ダブルス練習	総復習	ミニプライベート	スタッキング	後陣ラリー
13	6月22日(月) ～6月28日(日)	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	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)日本ピククルボール協会団体会員

ラストイ 高槻テニススクール

