

2017年 1月期 ジュニアレッスン メインテーマ

クラス	J1	J2	J3	J4	J5
目標	ラケットとボールになれよう	パートナーとラリーを続けよう	基本フォームも身につけよう	サーブからゲームを始めよう	ゲームで競い合おう
1週目	ワンバウンドでボールを打とう	ワンバウンドでボールを打とう	フォアハンドストローク	フォアハンドストローク	フォアハンドストロークでラリーを続けよう
1/5(木)~11(水)	フォアハンドストローク	フォアハンドストローク	フォームも身につけよう	コート奥まで飛ばそう	正確にコントロールしよう
2週目	ワンバウンドでボールを打とう	ワンバウンドでボールを打とう	バックハンドストローク	バックハンドストローク	バックハンドストロークでラリーを続けよう
1/12(木)~18(水)	バックハンドストローク	バックハンドストローク	フォームも身につけよう	コート奥まで飛ばそう	正確にコントロールしよう
3週目	ポレー	ポレー	ポレー	ポレー	ポレーでラリーを続けよう
1/19(木)~25(水)	フォームも身につけよう	フォームも身につけよう	フォームも身につけよう	コースを打ち分けよう	ポレー対ストロークで続けよう
4週目	小さなコートでラリーをしよう	小さなコートでラリーをしよう	スマッシュ	スマッシュ	スマッシュ
1/26(木)~2/1(水)	小さな枠の中に入れよう	小さな枠の中に入れよう	フォームも身につけよう	コースを打ち分けよう	動いてからコントロールしよう
5週目	フォアハンドストローク	フォアハンドストロークでラリーを続けよう	ストロークのコントロール①	ストロークのコントロール①	ストロークの攻撃
2/2(木)~8(水)	ネットを挟んでコートの中に入れよう	目標回数を決めて続けよう	ストロークを狙った所に打とう	ストロークを狙った所に打とう	
6週目	バックハンドストローク	バックハンドストロークでラリーを続けよう	ストロークのコントロール②	ストロークのコントロール②	ストロークの守り
2/9(木)~15(水)	ネットを挟んでコートの中に入れよう	目標回数を決めて続けよう	相手のいない所に打とう	相手を動かして空いている所に打とう	
7週目	フォア・バックを判断して打とう	コーチとコートの中でフォアでもバックでも目標回数ラリーを続けよう	ストロークのフック	ストロークのフック	ネットプレーの攻撃
2/16(木)~22(水)	どちらに飛んでくるか判断しよう		高いボールをさがってボールが落ちてきた時に打とう	高いボールをさがってボールが落ちてきた時に打とう	
8週目	コーチと目標回数決めてラリーをコートの中で続けよう	ポレーを使ってラリーをしよう	ストロークからポレー	ストロークからポレー	ネットプレーの守り
2/23(木)~3/1(水)		ポレーでコーチとラリーしよう	短いボールを打ち返してポレーにつなげよう	短いボールを打ち返してポレーにつなげよう	
9週目	ネットを挟んで飛んできたボールを打とう	相手のいない所を狙って打とう	サーブからラリーを続けよう	サーブからラリーを続けよう	サーブ・リターン
3/3(金)~9(木)	高めのボールを打ち返そう				確実にコートに入れよう
10週目	コーチとコートの中でフォアでもバックでも目標回数ラリーを続けよう	ストロークのフック	リターン	リターン	ミニプライベートレッスン
3/10(金)~16(木)		高いボールをさがってボールが落ちてきた時に打とう	サーブを打ち返そう	サーブを打ち返そう	練習したいショットを練習しよう
11週目	遠くにボールを飛ばそう	コーチとコートの中でフォアでもバックでも目標回数ラリーを続けよう	ゲームをしよう	ゲームをしよう	ゲームをしよう
3/17(金)~23(木)	コート奥まで届くように！		ルールやマナーも覚えよう	ルールやマナーも覚えよう	ルールやマナーも覚えよう
12週目	大きなコートでラリーしよう	ゲームをしよう	ゲームをしよう	ゲームをしよう	ゲームをしよう
3/24(金)~30(木)		ルールやマナーも覚えよう	ルールやマナーも覚えよう	ルールやマナーも覚えよう	ルールやマナーも覚えよう