

2017年 4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
4/3(月)~9(日)	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
4/13(木)~19(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
4/20(木)~26(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	フォームも身につけよう	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
4/27(木)~5/3(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
5/4(木)~10(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
5/11(木)~17(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	ストロークのフットワーク	ストロークのフットワーク	ネットプレーの攻撃
5/18(木)~24(水)	どちらに飛んでくるか判断しよう		前後に動いて打とう	前後に動いて打とう	
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	ポレーの応用	ポレーの応用	1thサーブのリターン
5/25(木)~5/31(水)		ポレーでコーチとラリーしよう	フォア・バック両方を打とう	コースを打ち分けよう	
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	サーブからのラリー
6/1(木)~7(水)	高めのボールを打ち返そう				
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	ストロークのフットワーク	リターン	リターン	ミニプライベートレッスン
6/8(木)~14(水)		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	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	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
6/15(木)~21(水)	コート奥まで届くように！				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
6/22(木)~28(水)		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