

2017年 第4期スクールクラス別カリキュラム一覧表

平成29年8月31日(木)～平成29年11月30日(木) 13週13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	基礎(はじめて)	F(初級)	M(中級)	S(中上級)	T(上級)
1	8/31(木)～9/6(水)		コミュニケーションラリー	コミュニケーションラリー	コミュニケーションラリー	コミュニケーションラリー
2	9/7(木)～9/13(水)	* 初級クラスへの入門編	基本の確認 (ストローク)	ストローク (ロングラリー)	ストローク (ロングラリー)	ストローク (ロングラリー)
3	9/14(木)～9/20(水)	基本6ストロークの打ち方	基本の確認 (ボレー編)	繋ぐボレー・決めるボレー	ボレー	ボレー
4	9/21(木)～9/27(水)	1. フォアハンドストローク	ロブにチャレンジ!	アプローチボレー	スマッシュ 平行陣 vs 雁行陣	スマッシュ 平行陣 vs 雁行陣
5	9/28(木)～10/4(水)	2. バックハンドストローク	雁行陣対雁行陣 (チェンジ)	ミニプライベート	ミニプライベート	ミニプライベート
6	10/5(木)～10/11(水)	3. フォアボレー	スマッシュ	ストローク(足元へ) 雁行陣 vs 平行陣	平行陣へのストローク 雁行陣対平行陣	平行陣へのストローク 雁行陣対平行陣
7	10/12(木)～10/18(水)	4. バックボレー	バリエーションボレー① (ミドル・ハイ・ロー)	ボレー(カット) 平行陣 vs 雁行陣	ボレー(カット) 平行陣 vs 雁行陣	ボレー(カット) 平行陣 vs 雁行陣
8	10/19(木)～10/25(水)	5. スマッシュ	バリエーションボレー② (カットボレー)	リターンダッシュ 平行陣 vs 雁行陣	フリーフォーメーション	フリーフォーメーション
9	10/26(木)～11/1(水)	6. サービス	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
10	11/2(木)～11/8(水)	基本6ストロークをマスター	平行陣にチャレンジ!	サービスダッシュ 平行陣 vs 雁行陣	リターンダッシュ	リターンダッシュ
11	11/9(木)～11/15(水)	↓	リターンからダブルス形式	サーブ・リターンから ダブルス形式	サービスダッシュ	サービスダッシュ
12	11/16(木)～11/22(水)	初級クラスへ	サーブからダブルス形式	フリーフォーメーション	フリーフォーメーション	フリーフォーメーション
13	11/24(金)～11/30(木)		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 安全管理・公平さ・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。

(社)日本プロテニス協会オフィシャルスクール プロテニス協会オフィシャルスクール
インドアテニススクール クリスタルプランニング