

2021年 第2期スクールクラス別カリキュラム一覧表



令和3年3月29日(月)～令和3年6月28日(月) 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	はじめて(初心者)	F(初級)	M(中級)	S(中上級)	T(上級)	
1	3/29(月)～4/4(日)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">初級クラスへの入門編</div> *基本6ストロークの打ち方* 1. フォアハンドストローク 2. バックハンドストローク 3. フォアボレー 4. バックボレー 5. スマッシュ 6. サービス <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">基本6ストロークをマスター</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; width: 80px; height: 80px; margin: 0 auto;"></div> 初級クラスへ	ストローク (コントロール)	ストローク (足元を狙う)	ストローク (対 平行陣)	ストローク (対 平行陣)	
2	4/5(月)～4/11(日)						
3	4/12(月)～4/18(日)			ボレー (打点の確認)	ボレー (ミドル&ローボレー)	ボレー (対 雁行陣)	ボレー (対 雁行陣)
4	4/19(月)～4/25(日)						
5	4/26(月)～5/2(日)			リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー
6	5/4(火)～5/10(月)			サービスの基本	サービス vs リターン	サービス vs リターン	サービス vs リターン
7	5/11(火)～5/17(月)			ダブルスの動き① (ボーチ)	ダブルスの役割① (雁行陣 対 雁行陣)	平行陣① (アングルボレー)	平行陣① (アングルボレー)
8	5/18(火)～5/24(月)			ダブルスの動き② (雁行陣でのチェンジ)	ダブルスの動き② (平行陣 対 雁行陣)	平行陣② (アプローチ&ボレー)	平行陣② (アプローチ&ボレー)
9	5/25(火)～5/31(月)			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	6/1(火)～6/7(月)			スマッシュ	スマッシュ	オーバーヘッド (ロブ対策)	オーバーヘッド (ロブ対策)
11	6/8(火)～6/14(月)			サーブ・リターンから 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
12	6/15(火)～6/21(月)						
13	6/22(火)～6/28(月)			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・安心・公平・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
インドアテニススクールクリスタルプランニング