

2018年 第1期スクールクラス別カリキュラム一覧表



平成29年12月1日(金)～平成30年2月28日(水) 12週12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	12/1(金)～12/7(木)	<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="text-align: center;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">初級クラスへ</div>	ストローク(基本の確認)	ストローク (コース打ち分け)	ストローク (アングル)	ストローク (アングル)	
2	12/8(金)～12/14(木)		ストローク(応用編)	ストローク (フットワーク)	ストローク (フットワーク)	ストローク (フットワーク)	
3	12/15(金)～12/21(木)		ポレー(基本の確認)	ポレー(ドロップ①)	ポレー(ドロップ①)	アングルポレー	アングルポレー
4	12/22(金)～12/28(木)		ポレー(応用編)	ポレー(ドロップ②)	ポレー(ドロップ②)	ハーフポレー	ハーフポレー
5	1/4(木)～1/10(水)		コミュニケーションラリー	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
6	1/11(木)～1/17(水)		スマッシュ	スマッシュ	スマッシュ	スマッシュ	スマッシュ
7	1/18(木)～1/24(水)		ゲーム形式 (雁行陣クロス)	ゲーム形式 雁行陣 vs 雁行陣	ゲーム形式 雁行陣 vs 雁行陣	ドロップショット	ドロップショット
8	1/25(木)～1/31(水)		ゲーム形式 (雁行陣ストレート)	ゲーム形式 平行陣 vs 雁行陣	ゲーム形式 平行陣 vs 雁行陣	ドライブポレー	ドライブポレー
9	2/1(木)～2/7(水)		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	ミニプライベート
10	2/8(木)～2/14(水)		サーブ対レシーブ①	サーブ対レシーブ	サーブ対レシーブ	ポーチ&スマッシュ	ポーチ&スマッシュ
11	2/15(木)～2/21(水)		サーブ対レシーブ②	サーブ・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	スマッシュ&ドロップ	スマッシュ&ドロップ
12	2/22(木)～2/28(水)		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	フリーフォーメーション	フリーフォーメーション

◇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