

<2019年1月期のレッスンテーマ>

12月24日(月)～1月27日(日)

	月		火		水		木		金			土			日	
1	中上級	緩急をつけたストロークで平行陣を崩そう!	はじめて	初中級	初級	初中級	初級	初中級	中級	中上女D	0	はじめて	初中級	0		初中級
	ロブで相手を崩そう!			ロブで相手を崩そう!		ロブで相手を崩そう!		オープンコートを作って狙ってみよう!	いろんな形で平行陣になろう	ロブで相手を崩そう!			ロブで相手を崩そう!			
2	初中級	ロブで相手を崩そう!	初級	中級女D	中上女D	中級	初中級がちんこ	中級	初級	初中級	1	初級	初中級	1	中級	中上級
	いろんな形で平行陣になろう			いろんな形で平行陣になろう	緩急をつけたストロークで平行陣を崩そう!	サーブ側の動きにチャレンジしよう!	緩急をつけたストロークで平行陣を崩そう!	ロブで相手を崩そう!		オープンコートを作って狙ってみよう!			緩急をつけたストロークで平行陣を崩そう!			
3	中上級	中級	中級	中上級	はじめて	中級がちんこ		中上級	初中級	中級	2	中級女D	中級	2	初級	初中級
	緩急をつけたストロークで平行陣を崩そう!	オープンコートを作って狙ってみよう!	緩急をつけたストロークで平行陣を崩そう!	オープンコートを作って狙ってみよう!		鬼球出しフォアハンドストローク	オープンコートを作って狙ってみよう!	緩急をつけたストロークで平行陣を崩そう!	サーブ側の動きにチャレンジしよう!	オープンコートを作って狙ってみよう!		いろんな形で平行陣になろう	緩急をつけたストロークで平行陣を崩そう!			サーブ側の動きにチャレンジしよう!
9	P1	P2	P1	初中級	初中級	中級		P1	P2	P2	3	初中級	中上級	3	中級	中上級
				サーブ側の動きにチャレンジしよう!	サーブ側の動きにチャレンジしよう!	オープンコートを作って狙ってみよう!				オープンコートを作って狙ってみよう!		サーブ側の動きにチャレンジしよう!	緩急をつけたストロークで平行陣を崩そう!		緩急をつけたストロークで平行陣を崩そう!	オープンコートを作って狙ってみよう!
10	中級	中上級	初級	初中級	初級	中上級	初中級	中級	鬼球出し	初級	10	初級	初中級	10	初級	サーブ側の動きにチャレンジしよう!
	オープンコートを作って狙ってみよう!	緩急をつけたストロークで平行陣を崩そう!		サーブ側の動きにチャレンジしよう!		ロブで相手を崩そう!	オープンコートを作って狙ってみよう!	フォアハンドストローク	はじめて				サーブ側の動きにチャレンジしよう!			

	1週目	2週目	3週目	4週目
はじめて	フォアハンドストローク	バックハンドストローク	フォア・バックの復習	サーブ
初級	クロスラリー	ボレー	サーブ	ゲーム形式
キッズ・JS	フォアハンドの基本	バックハンドの基本	ラリーにチャレンジ	ゲームにチャレンジ
J1	ストロークの基本	ラリーにチャレンジ	サーブの基本	ゲームにチャレンジ

11	中級	中上級
	オープンコートを作って狙ってみよう!	緩急をつけたストロークで平行陣を崩そう!