

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9月1日(金)～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	9/1(金)～9/7(木)		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	9/8(金)～9/14(木)	* 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	9/15(金)～9/21(木)	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	9/22(金)～9/28(木)	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	9/29(金)～10/5(木)	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	10/6(金)～10/12(木)	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	10/13(金)～10/19(木)	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	10/20(金)～10/26(木)	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	10/27(金)～11/2(木)	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	11/3(金)～11/9(木)	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	11/10(金)～11/16(木)		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	11/17(金)～11/23(木)	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