

2018年1月期 ジュニアテーマ

ノアインドアステージ綱島

クラス	J1クラス	J2クラス	J3クラス	J4クラス
目標	基本6ショットを覚えよう	コーチと打ち合いを10回続けよう	サーブを入れるようになるよう コーチと打ち合いを10回続けよう	試合のルールを覚えよう 試合に勝とう
1週目 1/5(金) ~11(木)	ストローク と ポレー を覚えよう	ストローク と ポレー の練習	ストローク と ポレー の練習	6ショットの練習
2週目 1/12(金) ~18(木)				
3週目 1/19(金) ~25(木)				
4週目 1/26(金) ~2/1(木)	スマッシュ と サーブ を覚えよう	スマッシュ と サーブ の練習	スマッシュ と サーブ の練習	サーブの特訓
5週目 2/2(金) ~8(木)				
6週目 2/9(金) ~15(木)				
7週目 2/16(金) ~22(木)	ストローク と ポレー の復習	6ショットの復習	6ショットの復習	ルールの確認 試合をしよう
8週目 2/23(金) ~3/1(木)				
9週目 3/2(金) ~3/8(木)				
10週目 3/9(金) ~15(木)	スマッシュ と サーブ の復習	コーチと打ち合い をしましょう	ルールを覚えて 試合をしよう	サーブから試合 をしましょう
※3/16(金)休館日				
11週目 3/17(土) ~23(金)				
12週目 3/24(土) ~30(金)				