

2018年4月期 一般各レッスン メインテーマ(一般クラス)

ノアインドアステージ網島

クラス	はじめてクラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	上級クラス	初中LQクラス	中LQクラス										
目標	基本8ショットの基本を覚えましょう	ラリーに慣れましょう	平行陣に挑戦しましょう	プレーの幅を広げましょう	試合に勝つ	基本の動きを覚えましょう	技術を覚えましょう										
フォーメーション	雁行陣	雁行陣	雁行陣・平行陣	雁行陣・平行陣	平行陣	雁行陣 対 平行陣	平行陣 対 平行陣										
1週目 4/3(火) ~4/9(日)	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう	フォアハンドストロークの基本	ストロークの基本①	雁行陣のストローク	ストローク①	雁行陣の基本	雁行陣 V S 雁行陣										
	ワンバウンドでサービスをしましょう	ボールを腰の高さで打ちましょう	スピード・回転を意識しましょう	ストレートアタックもチャレンジしましょう	ボールの回転量をコースによって変化をつけましょう												
※4/10(火)~4/12(木)休館日																	
2週目 4/13(金) ~4/19(木)	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう	バックハンドストロークの基本	ストロークの基本②	雁行陣のポレー	ストローク②			雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣								
	アンダーサービスをしましょう	ボールを腰の高さで打ちましょう	コース・高さを意識しましょう	攻めと守りを意識しましょう	スライスの応用												
3週目 4/20(金) ~4/26(木)	フォアポレーとバックポレーの打ち方を覚えましょう	ポレーの基本	ネットプレーの基本①	つなぎのポレー	ドライブポレー					雁行陣の基本	雁行陣 V S 雁行陣						
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	足の使い方を練習しましょう	ポレーやスマッシュで攻める練習をしましょう	ボールの深さをコントロールしましょう	積極的に攻めましょう												
4週目 4/27(金) ~5/3(木)	スマッシュの打ち方を覚えましょう	スマッシュの基本	ネットプレーの基本②	スマッシュの強化	ネットプレー強化①							雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣				
	レディーポジションからサービスをしましょう	正しい打点を覚えましょう	ブロックポレー等の守備の練習をしましょう	コースを打ち分けに挑戦	スマッシュを強化しましょう												
5週目 5/4(金) ~5/10(木)	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう	サービスの基本	サービスリターンの練習をしましょう	アプローチから平行陣	ネットプレー強化②									雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣		
	ワンバウンドでサービスをしましょう	正しい打点を覚えましょう	基本の確認をしましょう	速いボールからの展開	攻めポレーを強化しましょう												
6週目 5/11(金) ~5/17(木)	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう	ストロークをクロスへ打ちましょう①	つなぎのポレーの練習をしましょう①	平行陣ポレー打ち分け	ネットプレー強化③											雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣
	アンダーサービスをしましょう	クロスラリーのポジションングを覚えましょう	ボールを深く飛ばしましょう	コースの打ち分けに挑戦	オープンコートを狙いましょう												
7週目 5/18(金) ~5/24(木)	フォアポレーとバックポレーの打ち方を覚えましょう	ストロークをクロスへ打ちましょう②	つなぎのポレーの練習をしましょう②	平行陣に対するストローク①	平行陣に対するストローク	雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣										
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	バックハンドも積極的に使いましょう	クロスへ打ちましょう	ショートクロスに挑戦	ライジングを使い下がらないでプレーをしましょう												
8週目 5/25(金) ~5/31(木)	スマッシュの打ち方を覚えましょう	ポレーとストロークでラリーをしましょう	アプローチからの1stポレーを練習しましょう	平行陣に対するストローク②	サービスの強化			雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣								
	レディーポジションからサービスをしましょう	ポレーを深く打ちましょう	ステップのタイミングに気をつけましょう	ロビングに挑戦	球種を増やしましょう												
9週目 6/1(金) ~6/7(木)	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう	前衛の動きを覚えましょう①	平行陣の練習をしましょう①	サービスダッシュ	リターンの強化					雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣						
	ワンバウンドでサービスをしましょう	体の向き、動きを覚えましょう	ポジションングを覚えましょう	積極的に攻撃しましょう	コースの打ち分けをしましょう												
10週目 6/8(金)~6/12(火) 6/20(木)~6/21(木)	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう	前衛の動きを覚えましょう②	平行陣の練習をしましょう②	リターンの強化	実践形式							雁行陣の応用	雁行陣 V S 平行陣				
	アンダーサービスをしましょう	狙うコースを覚えましょう	攻める練習をしましょう	サービスダッシュに対してのリターン	形式での練習												
※6/13(水)~6/19(火)休館日																	
11週目 6/22(金) ~6/28(木)	フォアポレーとバックポレーの打ち方を覚えましょう	リターンの練習をしましょう	ミニプライベート	ゲーム形式	ポレー戦									総合演習	総合演習		
	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	ポジションングと正しい打点を覚えましょう	好きな練習をしましょう	ポジションングを確認しましょう	速い展開についていきましょう												
12週目 6/29(金) ~7/5(木)	スマッシュの打ち方を覚えましょう	総合練習&ダブルスゲーム	総合練習&ダブルスゲーム	総合練習&ダブルスゲーム	総合練習&ダブルスゲーム											総合演習	総合演習
	レディーポジションからサービスをしましょう	楽しく試合をしましょう ルール・マナーを覚えましょう	サービスから試合をしましょう	サービスから試合をしましょう	サービスから試合をしましょう												
						※コースによって内容は異なります。											