

2019年1月期 ジュニアテーマ

ノアインドアステージ横浜綱島

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	サーブが入るようになろう 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 1/4(金) ~1/10(木)	ストローク と ボレー を覚えよう	ストローク と ボレー の練習	ストローク と ボレー の練習	6ショットの練習
2週目 1/11(金) ~1/17(木)				
3週目 1/18(金) ~1/24(木)				
4週目 1/25(金) ~1/31(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 2/1(金) ~2/7(木)				
6週目 2/8(金) ~2/14(木)				
7週目 2/15(金) ~2/21(木)	ストローク と ボレー 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 2/22(金) ~2/28(木)				
9週目 3/1(金) ~3/7(木)				
10週目 3/8(金) ~3/14(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
3/15(金) 休館日				
11週目 3/16(土) ~3/22(金)				
12週目 3/23(土) ~3/29(金)				