

2019年7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横浜綱島

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LGクラス	中LGクラス				
目標	基本8ショットの基本を覚えましょう	ラリーをたくさん続けましょう	色々なショットの練習をしましょう	平行陣の強化	試合に勝つ	基本の動きを覚えましょう	戦術を覚えましょう				
フォーメーション	雁行陣	雁行陣	雁行陣・平行陣	平行陣	雁行陣・平行陣	雁行陣 対 平行陣	平行陣 対 平行陣				
1週目	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう	ストロークのフォームチェック①	ストロークをクロスへコントロール	ポレーに対してのストローク	ストロークを深く打ち続けましょう	雁行陣の 基本	雁行陣 V S 雁行陣				
	7/2(火) ~7/7(日)	ワンバウンドでサービスをしましょう	フォアハンドの基本を確認しましょう	体の向きを意識しましょう	厚かないストロークを打ちましょう			スライスを混ぜて緩急をつけましょう			
2週目	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう	ストロークのフォームチェック②	ショートクロスへコントロール	つなぎのポレー	スピンドで攻める						
	7/9(火) ~7/14(日)	アンダーサービスをしましょう	バックハンドの基本を確認しましょう	ボールに回転をかけてコントロールしましょう	深くコントロールしましょう			コート後方からもスピンドで攻めましょう			
3週目	フォアポレーとバックポレーの打ち方を覚えましょう	ラリー①	ストレートアタック	スライス	チャンスボール						
	7/16(火) ~7/21(日)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	ネットを通す高さを意識してストレートでラリーをしましょう	アレーコートを狙って打ちましょう	ストロークやポレーでスライス回転に換乗しましょう			薄くなったボールを叩きましょう			
4週目	スマッシュの打ち方を覚えましょう	ラリー②	雁行陣ダブルスゲーム形式①	アプローチからの1stポレー	つなぎのポレーの強化			雁行陣の 応用	雁行陣 V S 平行陣		
	7/23(火) ~7/28(日)	レディーポジションからサービスをしましょう	体の向きを意識してクロスでラリーをしましょう	ボーチにチャレンジしましょう	ステップのタイミングを意識しましょう					深くコントロールし続けましょう	
5週目	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう	ポレーのフォームチェック	雁行陣ダブルスゲーム形式②	スマッシュ	チャンスポレーの強化						
	7/30(火) ~8/4(日)	ワンバウンドでサービスをしましょう	ポレーの基本を確認しましょう	守備ポレーの練習をしましょう	チャンスを通さず打ちましょう					ネットへ詰めて打ちましょう	
6週目	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう	スマッシュのフォームチェック	つなぎのポレー	平行陣に対してのストローク	スマッシュの強化						
	8/6(火) ~8/11(日)	アンダーサービスをしましょう	スマッシュの基本を確認しましょう	深くコントロールしましょう	足元に沈めましょう					前後のフットワークを強化しましょう	
7週目	フォアポレーとバックポレーの打ち方を覚えましょう	リターン練習	アプローチからの1stポレー	平行陣ゲーム形式①	平行陣に対するストローク	平行陣の 基本	平行陣 V S 平行陣				
	8/13(火) ~8/18(日)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	クロスへ返せるように練習しましょう	スプリットステップに気を付けましょう	縦の動きを練習しましょう					相手の足元や頭上を狙いましょう	
※8/20(火)、21(水)、22(木)、23(金) 休館日											
8週目	スマッシュの打ち方を覚えましょう	雁行陣ダブルスゲーム形式①	アングルポレー	平行陣ゲーム形式②	サービスダッシュからの展開						
	8/24(土) ~8/30(金)	レディーポジションからサービスをしましょう	前衛の攻撃の練習をしましょう	コートの外に追い出しましょう	横の動きを練習しましょう					1stポレーをコントロールしましょう	
9週目	フォアハンドストロークの打ち方を覚えましょう	雁行陣ダブルスゲーム形式②	平行陣に対してのストローク	サービス強化	リターンダッシュからの展開						
	8/31(土) ~9/6(金)	ワンバウンドでサービスをしましょう	前衛の守備の練習をしましょう	厚かないストロークを打ちましょう	体の使い方を覚えサービスのスピードを上げましょう			コンパクトなスイングを心掛けましょう			
10週目	バックハンドストロークの打ち方を覚えましょう	雁行陣ダブルスゲーム形式③	平行陣ゲーム形式	リターン強化	4アップでポレー			総合演習	総合演習		
	9/7(土) ~9/13(金)	アンダーサービスをしましょう	ロブテングを覚えましょう	センターを守りましょう	速いサービスに対しての練習をしましょう					速い展開でポレーしましょう	
11週目	フォアポレーとバックポレーの打ち方を覚えましょう	ミニプライベートレッスン	ミニプライベートレッスン	ミニプライベートレッスン	ミニプライベート						
	9/14(土) ~9/20(金)	ラケットを担いだ位置からサービスをしましょう	ショットの練習をしましょう	ショットの練習をしましょう	ショットの練習をしましょう					ショットの練習をしましょう	
12週目	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						
	9/21(土) ~9/27(金)	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・マナーも覚えましょう	今期待たものを試合で 実戦しましょう	今期待たものを試合で 実戦しましょう	今期待たものを試合で 実戦しましょう					

※コースによって
内容は異なる
ことがあります。