

2019年10月期 ジュニアテーマ

ノ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 10/3(水) ~10/9(水)	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 10/10(水) ~10/18(木)				
3週目 10/17(水) ~10/23(木)				
4週目 10/24(水) ~10/30(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 10/31(水) ~11/6(木)				
6週目 11/7(水) ~11/13(木)				
7週目 11/14(水) ~11/20(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 11/21(水) ~11/27(木)				
9週目 11/28(水) ~12/4(木)				
10週目 12/5(水) ~12/11(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
11週目 12/12(水) ~12/18(木)				
12週目 12/19(水) ~12/25(木)				