

2020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横浜綱島

クラス	初心者クラス	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6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	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	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	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		
3/31(火) ~4/5(日)	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に 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				
※4/7(火)~4/12(日)休館日									
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	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				
4/14(火) ~4/19(日)	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	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				
4/21(火) ~4/26(日)	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	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				
4/28(火) ~5/3(日)	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	ブロックポレーなど 守備の練習をしましょう	コースの打ち分けに挑戦しましょう	スマッシュを強化しましょう				
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	サービスの基本	サービスリターン練習	アプローチから平行陣	ネットプレー強化②				
5/5(火) ~5/10(日)	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	深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	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	つなぎのポレー練習①	平行陣ポレー打ち分け	ネットプレー強化③				
5/12(火) ~5/17(日)	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ニングを 覚えましょう	ボールを深く打ちましょう	コースの打ち分けに挑戦しましょう	オープンコートを狙いましょう				
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	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				
5/19(火) ~5/24(日)	ラケットを担いだ位置から サービスをしましょう	バックハンドを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しましょう	ライジングを使い下がないで プレーをしましょう				
8週目	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	平行陣に対するストローク②	サービスの強化				
5/26(火) ~5/31(日)	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	ロビングに挑戦しましょう	球種を増やしましょう				
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	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				
6/2(火) ~6/7(日)	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	ポジショニ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	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				
6/9(火) ~6/14(日)	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するリターン	形式での練習				
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	リターンの強化	ミニプライベート	ゲーム形式	ポレー戦				
6/16(火) ~6/21(日)	ラケットを担いだ位置から サービスをしましょう	ポジショニングと 正しい打点を覚えましょう	好きな練習をしましょう	ポジショニングを確認しましょう	早い展開についていきましょう				
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				
6/23(火) ~6/28(日)	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				
						※コーチによって 内容は異なる ことがあります。			
						総合演習			
						総合演習			