

楽しく上達！
インドアテニススクール
ロングウッド！

12月期

一般クラス ゲームを楽しもう



クラス	第1週テーマ	第2週テーマ	第3週テーマ	第4週テーマ
入門	フォアハンドストローク サーブ	バックハンドストローク サーブの引き方	ボレー サーブの狙い方	スマッシュ 打ち合い
ステップⅠ	ダブルスの前衛 前後の動き	ダブルスでの ストロークの打ち分け	ダブルスで抜かれない サイドケア	ロブで抜かれたら チェンジ後のポジション
ステップⅡ	対平行陣 ポイントの取り方	雁行陣～並行陣 チャンスを待って前に行く	リターンダッシュ 変化するサーブに対応	ゲームをしよう 並行陣で決めよう
ステップⅢ	サービスダッシュ スプリットステップのタイミ ング	リターンダッシュ テンポを上げる事を意識	並行陣同士 お互いに浮かせない	ゲーム 駆け引きまで楽しむ
トーナメントⅠ	並行陣での守備 沈められた時の対応	並行陣での守備② ロブへの対応力UP	並行陣での攻撃 後衛を動かすパターン	並行陣での攻撃② 前衛に打った後の動き

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、SⅠ（初級・初中級）以上のクラスでは基本的に一通りのショットの練習を行います。
 ※苦手な「テーマ」があったら、その週に振替を使ってレッスンを受けて苦手を克服しましょう。
 ※トーナメントクラスは、試合を想定した内容になるので、通常のテーマと異なる場合があります。