

2021年 第2期 テニススクール クラス別カリキュラム一覧表

2021年3月29日(月)～2021年7月5日(月) 11週11回

AAA日本プロテニス協会オフィシャルスクールです



週	期間	はじめて	初級	初中級	中級	中上級
7	6/1(火)～6/7(月)	*初級クラスへの入門編 基本6ストロークの打ち方	リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー	リクエストラリー
8	6/8(火)～6/14(月)	1. フォアハンドストローク	雁行陣×雁行陣 (後衛の役割)	雁行陣×平行陣 (雁行陣の戦術)	雁行陣×平行陣 (雁行陣の戦術)	雁行陣×平行陣 (雁行陣の戦術)
9	6/15(火)～6/21(月)	2. バックハンドストローク				サービスダッシュ 平行陣×雁行陣 (平行陣の戦術)
10	6/22(火)～6/28(月)	3. フォアボレー 4. バックボレー	雁行陣×雁行陣 (前衛の役割)	平行陣×雁行陣 (平行陣の戦術)	アプローチ 平行陣×雁行陣 (平行陣の戦術)	リターンダッシュ 平行陣×雁行陣 (平行陣の戦術)
11	6/29(火)～7/5(月)	5. スマッシュ 6. サービス 基本6ストロークをマスター ↓ 初級クラスへ				ゲーム大会

◇スクールコンセプト 安全・安心・公平・楽しく上達

◇一週間同じ内容で進行しておりますので、振替をなるべくその週で受講されることで計画的に上達することができます。

2021年 第2期 ジュニアスクール クラス別カリキュラム一覧表

2021年3月29日(月)～2021年7月5日(月) 11週 11回

AAA日本プロテニス協会オフィシャルスクールです

週	期間	KD	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8
7	6/1(火)～6/7(月)	基本6ストロークの打ち方 1.フォアハンドストローク	基本6ストロークの打ち方 1.フォアハンドストローク	ストローク (強・弱)	基本6ストロークの打ち方 1.フォアハンドストローク	ストローク (強・弱)	ストローク (強・弱)	ストローク (強・弱)	ストローク (強・弱)	ストローク (強・弱)
8	6/8(火)～6/14(月)	2.バックハンドストローク	2.バックハンドストローク	ストローク (フットワーク)	2.バックハンドストローク	ストローク (フットワーク)	ストローク (フットワーク)	ストローク (フットワーク)	ストローク (フットワーク)	ストローク (フットワーク)
9	6/15(火)～6/21(月)	3.フォアボレー 4.バックボレー	3.フォアボレー 4.バックボレー	ボレー&スマッシュ	3.フォアボレー 4.バックボレー	ボレー&スマッシュ	ボレー&スマッシュ	ボレー&スマッシュ	ボレー&スマッシュ	ボレー&スマッシュ
10	6/22(火)～6/28(月)	5.スマッシュ 6.サービス	5.スマッシュ 6.サービス	サービス	5.スマッシュ 6.サービス	サービス	サービス	サービス	シングルス練習 (基本編)	シングルス練習 (応用編)
11	6/29(火)～7/5(月)	基本6ストロークの 習得を目指します 取る、投げる、打つ などの運動に必要な能力 を確認します。	基本6ストロークの 習得を目指します	ゲーム練習	基本6ストロークの 習得を目指します	ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習	ゲーム練習

◇スクールコンセプト 安全・安心・公平・楽しく上達

◇一週間同じ内容で進行しておりますので、振替をなるべくその週で受講されることで計画的に上達することができます。


(公社) 日本プロテニス協会オフィシャルスクール
ラスティ寝屋川 テニス&ゴルフスクール

2021年 第2期 ゴルフスクール カリキュラム一覧表

2021年3月29日(月)～2021年7月5日(月) 11週11回

【コーチ指導責任者】

(公社)日本プロゴルフ協会会員 檜 洋司

週	期間	ベーシック (70分パーソナルレッスン)	スタートベーシック (70分グループレッスン)	ジュニア (40分グループレッスン)
		メインテーマ		
7	6月1日(火)～6月7日(月)	パーソナルレッスン 	カップに寄せる練習 アプローチ	カップに寄せる アプローチ練習
8	6月8日(火)～6月14日(月)		テンポとリズムがタイミングを生みます テンポ・リズム・タイミング	テンポとリズムとタイミング リズムよく打とう
9	6月15日(火)～6月21日(月)		バランス良く打とう スイングしながら体幹トレーニング	バランスディスクにのってみよう バランスよく打てるかな？
10	6月22日(火)～6月28日(月)		パターの練習&バンカー練習 パターに大切なことエクスプロージョンショット	パター練習&砂場から打つ練習 パターに大切なこと&バンカーショット
11	6月29日(火)～7月5日(月)		ラウンド練習 楽しくラウンドしましょう	ラウンド練習 楽しくラウンドしましょう

◇レッスンに於ける優先順位を安全・安心・公平・楽しく上達と考えています。

◇一週間同じ内容で進行しておりますので、振替をなるべくその週で受講されることで計画的に上達することができます。

◇ベーシッククラスは基本的にパーソナルの形でレッスン内容を進めさせていただきます。一部ミニイベントの形で行う時間もございます。