

😊クラス別年間テーマ😊

AC (アカデミー)

1月	フットワーク強化！ストローク編
2月	フットワーク強化！ボレー編
3月	ストローク強化！チャンスボールを決めきろう
4月	戦術マスター① 2対1のセオリー
5月	ネットプレー強化！高い打点に強くなれ
6月	戦術マスター② センターセオリー
7月	身体全体を使ってサーブを打とう
8月	サーブのコントロールを磨いて攻めよう
9月	リターンをコントロールして攻めの展開を作ろう
10月	サービスダッシュで先手を取れ！
11月	タッチを磨いて相手を揺さぶろう
12月	今年の集大成！試合に強くなれ

AD (アドバンス)

1月	ストローク強化！スタンスを使い分けよう
2月	ボレー強化！7つのフットワークを覚えよう
3月	スピンを使ってラリーを安定させよう
4月	スライスを覚えてストローク力をアップしよう
5月	ネットプレー強化！足元に強くなれ
6月	平行陣のポジションを理解しよう
7月	サーブ強化！球種を覚えよう
8月	ファースト・セカンドサーブを安定させよう
9月	安定したリターンを覚えよう
10月	リターンダッシュを使って攻めよう
11月	センターセオリーで攻めよう
12月	今年の集大成！試合で出そう

😊クラス別年間テーマ😊

IN

(インター)

1月	ラリーを安定させよう
2月	コースコントロールをしてボレーを磨こう
3月	ダブルスの動きを覚えよう
4月	身体の使い方を覚えてストロークのフォームを見直そう
5月	いろいろなスタンスを覚えてストロークを打とう
6月	前衛強化！スマッシュとボレーを覚えよう
7月	安定したサーブを打とう
8月	リターン強化！コンパクトなスイングを覚えよう
9月	ストローク強化！ストレート・クロスに打ち分けよう
10月	ロブがきたらポジションチェンジでしのごう
11月	回転を覚えてラリーを続けよう
12月	今年の集大成！試合にチャレンジ

BA

(ベーシック)

1月	身体の使い方を覚えてラリーを続けよう
2月	安定したボレーを覚えよう
3月	チャンスを見逃すな！スマッシュで決めろ
4月	綺麗なフォームでフォアハンドを打とう
5月	バックハンドのフォームを覚えよう
6月	ポーチボレーでポイントゲット
7月	ダブルスの動きを覚えよう
8月	サーブ&リターンを安定させよう
9月	フットワーク強化！ストロークを安定させよう
10月	ラリーをたくさん続けよう
11月	雁行陣の動きをマスター
12月	今年の集大成！試合を楽しもう