



クラス	初級クラス	初中級クラス	中級クラス	上級クラス
1週目	ストローク	ストローク	ストローク	ストローク
詳細	距離感を覚えよう(フォアハンド中心)	ライジング リズムを覚えよう	ボールに緩急を付けて相手を惑わせよう	足から力をもらいパワーを出そう
2週目	ストローク	ストローク	ストローク	ストローク
詳細	距離感を覚えよう(バックハンド中心)	ライジング 打点を覚えよう	打つコースがバラないように打ち分けよう	下がらず返球 ベースライン内で打ち返そう
3週目	ボレー	ローボレー	ハーフボレー	ボレー
詳細	ネット近くで攻めよう	打点を覚えよう	リズムと打点を覚えよう	速いボールをブロックボレーで返球
4週目	ボレー	ローボレー	ハーフボレー	ボレー
詳細	ネットから離れた場所で繋げよう	回転をかけてボールを持ち上げよう	深さをコントロールしよう	ネット際で角度をつけよう
5週目	ゲームweek	ゲームweek	ゲームweek	ゲームweek
詳細	基本の立ち位置と動きを覚えよう	並行陣にチャレンジ 基本の立ち位置を覚えよう	並行陣 前後の入れ替わりをマスターしよう	クロスアップでポイントゲット
6週目	ゲームweek	ゲームweek	ゲームweek	ゲームweek
詳細	ポーチに挑戦	並行陣にチャレンジ チャンスを決めていこう	コースを変えてポイントを取ろう	前後を積極的に変えよう
7週目	スマッシュ	スマッシュ・ハイボレー	スマッシュ・ハイボレー	スマッシュ
詳細	距離感を覚えよう	深いロブ返球しよう	回転を加えて安定感をあげよう	深い位置のスマッシュを安定させよう
8週目	スマッシュ	スマッシュ・ハイボレー	スマッシュ・ハイボレー	スマッシュ
詳細	打点を覚えよう	浅いボールに角度をつけよう	角度を打ち分けポイントを取ろう	ネット際のスマッシュを叩きつけよう
9週目	サーブ	サーブ	サーブ&ボレー	サーブダッシュ
詳細	トスを安定させよう	トスを安定させよう	前に出やすいサーブを身につけよう	フットワークを覚えてミスを減らそう
10週目	サーブ	サーブ	サーブ&ボレー	サーブダッシュ
詳細	打点を覚えよう	回転系サーブを覚えよう	ファーストボレーの精度をあげよう	コースを狙い優位に立とう
11週目	ゲームweek	ゲームweek	ゲームweek	ゲームweek
詳細	サーブからのゲーム スタート位置を覚えよう	アプローチから並行陣に出よう	サーブダッシュに挑戦	サーブゲームのバリエーションを作ろう
12週目	ゲームweek	ゲームweek	ゲームweek	ゲームweek
詳細	サーブからのゲームに慣れよう	積極的に並行陣に出ていこう	速い展開で並行陣になろう	サーブゲームのバリエーションを作ろう