

2024年7月期 一般各レッスン テーマ



テニススクール・ノア倉敷

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 【7/1(月)~7/7(日)】	ストローク	ストローク	ストローク	サーブ&ボレー
詳細	ロブショット	ストレートアタック	ショートクロス	サーブをコントロール
2週目 【7/8(月)~7/14(日)】	ストローク	リターン	ストローク	サーブ&ボレー
詳細	ロブショット	ストレートアタック	ショートクロス	ファーストボレーをコントロール
3週目 【7/15(月)~7/21(日)】	ボレー	ボレー	ボレー	セカンドリターン
詳細	ハイボレー	ブロックボレー	ロブボレー	リターンダッシュ
4週目 【7/22(火)~7/28(日)】	ボレー	ボレー	ボレー	セカンドリターン
詳細	ハイボレー	ブロックボレー	ロブボレー	リターンダッシュ
5週目 【7/29(月)~8/4(日)】	ゲームweak	ゲームweak	ゲームweak	ゲームweak
詳細	ロブを使って動かそう	ストレートアタック	ロブボレーで陣形を崩す	速い展開でポイントを取る (サーブ側)
6週目 【8/5(月)~8/11(日)】	ゲームweak	ゲームweak	ゲームweak	ゲームweak
詳細	ロブに対応しよう	ストレートアタック(リターン)	ロブボレーで陣形を崩す	速い展開でポイントを取る (リターン側)
7週目 【8/12(月)~8/18(日)】	サーブ	ボレー	アプローチ	ボレー
詳細	セカンドサーブ	つなぎボレー	スライスアプローチ	ロブボレー
8週目 【8/24(土)~8/30(金)】	サーブ	ボレー	リターン	ボレー
詳細	コントロール	つなぎボレー	スライスリターン	ロブボレー
9週目 【8/31(土)~9/6(金)】	リターン	ストローク	ポーチ	スマッシュ
詳細	コントロール	ロブで前に出る	味方のサーブにポーチを合わせる	下がるスマッシュをコントロール
10週目 【9/7(土)~9/13(金)】	リターン	リターン	ポーチ	スマッシュ
詳細	ロブリターン	ロブで前に出る	味方のサーブにポーチを合わせる	下がるスマッシュをコントロール
11週目 【9/14(土)~9/20(金)】	ゲームweak	ゲームweak	ゲームweak	ゲームweak
詳細	ロブを使ってポイントゲット	ロブで並行陣	速い展開でポイントゲット (サービス側)	並行陣対並行陣
12週目 【9/21(土)~9/27(金)】	ゲームweak	ゲームweak	ゲームweak	ゲームweak
詳細	ロブを使ってポイントゲット	ロブで前に出られた時の対応	速い展開でポイントゲット (リターン側)	並行陣対並行陣