

2026年 4月・5月期

3/31(火)~5/31(日)

成人テニススクール

レッスンテーマ表

初級	1週目	3/31 ~ 4/5	ストローク ※NEWボールに慣れよう	
	2週目	4/7 ~ 4/12	ボレー	
	3週目	4/14 ~ 4/19	ストローク	
	4週目	4/21 ~ 4/26	ネットプレー ※ボレー⇒スマッシュ	
	5週目	4/28 ~ 5/3	サーブスリターン	
	6週目	5/5 ~ 5/10	スキルアップ	
	7週目	5/12 ~ 5/17	動画撮影週 ~ストローク~	
	8週目	5/19 ~ 5/24	ゲーム練習	
	9週目	5/26 ~ 5/31	ゲームを楽しもう	

初中級	1週目	3/31 ~ 4/5	スキルアップ	
	2週目	4/7 ~ 4/12	ストローク	
	3週目	4/14 ~ 4/19	ボレー	
	4週目	4/21 ~ 4/26	ネットプレー ※平行陣を目指して	
	5週目	4/28 ~ 5/3	スキルアップ	
	6週目	5/5 ~ 5/10	ゲーム練習	
	7週目	5/12 ~ 5/17	動画撮影週 ~ストローク~	
	8週目	5/19 ~ 5/24	サーブスリターン	
	9週目	5/26 ~ 5/31	ラリー&ゲーム練習	

中級	1週目	3/31 ~ 4/5	スキルアップ	
	2週目	4/7 ~ 4/12	ボレー ※平行陣で必要なボレー	
	3週目	4/14 ~ 4/19	ストローク	
	4週目	4/21 ~ 4/26	ネットプレー (つなぐボレー→から決めるボレーへ)	
	5週目	4/28 ~ 5/3	スキルアップ	
	6週目	5/5 ~ 5/10	サーブスリターン	
	7週目	5/12 ~ 5/17	動画撮影週 ~ストローク~	
	8週目	5/19 ~ 5/24	ゲーム練習	
	9週目	5/26 ~ 5/31	ラリー&ゲーム練習	

※受講人数により多少の変更がある場合がございます。