



アダルトプログラム  
2～3月期 レッスンテーマ

	月				火			
<b>MT</b>	<b>3D 市川</b>	<b>5D 牛島</b>			<b>1D 市川</b>	<b>4D 蚊口</b>		
9:00	ネットプレー	基本練習 (ネットプレー)			基本練習	パートナーとの連携		
<b>1部</b>	<b>1D 古中</b>	<b>2D 土屋</b>	<b>3D JASON</b>		<b>1D 小林</b>	<b>3D 大石</b>	<b>4DL 市川</b>	<b>4D 倉持</b>
10:30	基本練習 + ルールとマナー	ゲームを楽しむ (狙ったところへの コントロール)	ゲームを楽しむ		1・2週目ストローク 3週目ボレー&スマッシュ 4週目サーブ&ゲーム	基礎練習の徹底	サービス・リターン からの展開	リターンから展開
<b>2部</b>	<b>1D JASON</b>	<b>2D 牛島</b>	<b>3D 土屋</b>	<b>5DL 碓谷</b>	<b>2D 大竹山</b>	<b>4D 倉持</b>		
12:00	基本練習	基本練習 (ネットプレー)	ゲームを楽しむ	意志のあるショットを 増やす	ネットプレー	リターンから展開		
<b>3部</b>	<b>2D 稲葉</b>	<b>3DL 小林</b>	<b>4DL 折笠</b>		<b>2D 大石</b>	<b>4D 里見</b>	<b>6DL 大竹山</b>	
13:30	基本練習	5つの基本戦術	ネットプレー 低いボールの処理		体全体を使う	基本練習	高い打点のストローク	
<b>4部</b>	<b>4D 大竹山</b>				<b>5D 倉持</b>	<b>6D 碓谷</b>		
15:00	高い打点のストローク				リターンから展開	意志のあるショットを 増やす		
<b>5部</b>					<b>3D 古谷</b>	<b>4D 碓谷</b>	<b>4D 古中</b>	
20:00					リターンダッシュ	意志のあるショットを 増やす	総合練習から 課題確認	
<b>6部</b>					<b>4D 古中</b>	<b>5D 古谷</b>	<b>5D 折笠</b>	<b>5D 佐々木</b>
21:30					総合練習から 課題確認	リターンダッシュ	ネットプレー	ポイント練習

	水				木			
<b>MT</b>	<b>3D 里見</b>	<b>4D 佐藤</b>			<b>3D 古澤</b>	<b>3D 市川</b>	<b>4D JASON</b>	
9:00	基本練習	後ろでのロブの処理			試合に勝つために 必要な考え方 サーブ&リターン編	ネットプレー	ゲームを楽しむ	
<b>1部</b>	<b>2D 里見</b>	<b>3D JASON</b>	<b>5D 佐藤</b>	<b>6D 吉田</b>	<b>1D 古澤</b>	<b>3D 倉持</b>	<b>4D JASON</b>	
10:30	基本練習	ゲームを楽しむ	低いボールの処理	ゲームを コントロールする	ゲームに必要な考え方 サーブ編	リターンから展開	ゲームを楽しむ	
<b>2部</b>	<b>3D JASON</b>	<b>4DL 碓谷</b>	<b>シニア 古谷</b>		<b>2D 市川</b>	<b>3D 古谷</b>	<b>4D 倉持</b>	<b>6D 佐々木</b>
12:00	ダブルスの基本	意志のあるショットを 増やす	ネットプレー応用編		サービス・リターン からの展開	リターンダッシュ	リターンから展開	ポイント練習
<b>3部</b>	<b>2D 倉持</b>	<b>3D 稲葉</b>	<b>3D 古谷</b>	<b>6D 碓谷</b>				
13:30	リターンから展開	ネットプレー	リターンダッシュ	意志のあるショットを 増やす				
<b>4部</b>	<b>5D 倉持</b>				<b>3D 大竹山</b>			
15:00	リターンから展開				高い打点のストローク			
<b>5部</b>	<b>2D 古中</b>	<b>3D 古谷</b>	<b>6Dプラス 小林</b>		<b>4D 古谷</b>	<b>5Dプラス 牛島</b>		
20:00	総合練習から 課題確認	リターンダッシュ	5つの実践戦術		リターンダッシュ	基本練習 (ネットプレー)		
<b>6部</b>	<b>2D 古中</b>				<b>3Sプラス 古谷</b>	<b>5Dプラス 牛島</b>		
21:30	総合練習から 課題確認				コースを狙う	基本練習 (ネットプレー)		

	金			
<b>MT</b>	<b>3D 大石</b>	<b>3D 松田</b>		
9:00	基礎練習の徹底	サーブリターン		
<b>1部</b>	<b>1D JASON</b>	<b>3D 倉持</b>	<b>3D 長塚</b>	
10:30	基本練習	リターンから展開	5本以上 ラリーを繋げる	
<b>2部</b>	<b>2D JASON</b>	<b>3D 倉持</b>	<b>3D 折笠</b>	<b>4DL 牛島</b>
12:00	基本練習	リターンから展開	各ショットの コントロールを上げる	基本練習 (ネットプレー)
<b>3部</b>	<b>3D 松田</b>	<b>4D 碓谷</b>		
13:30	サーブリターン	意志のあるショットを 増やす		
<b>4部</b>	<b>4D 倉持</b>			
15:00	リターンから展開			
<b>5部</b>	<b>1D 折笠</b>	<b>3D 牛島</b>	<b>4D 碓谷</b>	
20:00	ボレーの基本	基本練習 (ネットプレー)	意志のあるショットを 増やす	



アダルトプログラム  
2～3月期 レッスンテーマ

		土					車いす
		インドア	インドア	インドア	インドア	アウトドア	アウトドア
<b>1部</b>	<b>3D 里見</b>	<b>4D 折笠</b>	<b>5D 佐藤</b>	<b>6D 牛島</b>	<b>4D 吉田</b>	<b>1-2W 倉持</b>	
10:05	基本練習	ネットプレー 低いボールの処理	突き上げ	基本練習 (ネットプレー)	ゲームを コントロールする	リターンから展開	
<b>2部</b>	<b>3D 松田</b>	<b>3D 倉持</b>	<b>4D 市川</b>	<b>5D 碓谷</b>	<b>5S 折笠</b>		
11:40	サーブリターン	リターンから展開	ネットプレー	意志のあるショットを 増やす	ストローク(スピン)の 強化		
<b>3部</b>	<b>2D 佐藤</b>	<b>3D 松田</b>	<b>4D 古中</b>	<b>5D 牛島</b>	<b>3D 古谷</b>		
13:15	ポジショニング	サーブリターン	総合練習から 課題確認	基本練習 (ネットプレー)	リターンダッシュ		
<b>4部</b>	<b>1D 古谷</b>	<b>3D 小林</b>	<b>4D 折笠</b>		<b>4S 佐藤</b>	<b>3-4W 倉持</b>	
14:50	ネットプレー	5つの基本戦術	ネットプレー 低いボールの処理		左右に振る	リターンから展開	
<b>5部</b>	<b>1D 古中</b>	<b>3D 碓谷</b>	<b>4D 古谷</b>				
20:00	基本練習 + ルールとマナー	意志のあるショットを 増やす	リターンダッシュ				

		日					車いす
		インドア	インドア	インドア	インドア	アウトドア	アウトドア
<b>1部</b>	<b>4D 関根</b>	<b>4D 折笠</b>	<b>5D 長塚</b>	<b>6D JASON</b>	<b>5D 古中</b>	<b>1-2W 市川</b>	
10:05	スペース & リターン	ネットプレー 低いボールの処理	アプローチショット & ボレー	ロブからの展開	総合練習から 課題確認	サービス・リターン からの展開	
<b>2部</b>	<b>2D 折笠</b>	<b>3D 関根</b>	<b>4D 佐々木</b>	<b>4D 松田</b>		<b>3-4W 佐藤</b>	
11:40	相手を崩して ポイントを取ろう	スペース & リターン	色々な展開練習	サーブリターン		ラリーの安定性	
<b>3部</b>	<b>1D 市川</b>	<b>4D 佐藤</b>	<b>5D 牛島</b>			<b>1-2W 古澤</b>	
13:15	基本練習	ドロップボレー & ロブボレー	基本練習 (ネットプレー)			試合に向けて	
<b>4部</b>	<b>3D 関根</b>	<b>4D 佐々木</b>	<b>5D JASON</b>		<b>6S 牛島</b>		
14:50	スペース & リターン	色々な展開練習	ダブルスと シングルス練習		アンダースピンの 強化		
						<b>5-6W 佐藤</b>	
						深いボール	

←16:30～18:00