

## 2019年10月期 ジュニアレッスンテーマ

クラス	J1クラス	J2クラス	J3クラス	J4クラス
目標	基本6ストロークを覚えよう	基本6ストロークを覚えよう	基本6ストロークを覚えよう	基本6ストロークの精度を上げよう
1週目	ストローク練習	ストローク練習	ストローク練習	ストローク練習
2週目				
3週目	ボレー練習	ボレー練習	ボレー練習	ボレー練習
4週目				
5週目	スマッシュ サーブ	スマッシュ サーブ	スマッシュ サーブ	スマッシュ サーブ
6週目	ラリー・ゲームに チャレンジ	ゲームをしよう	ゲームをしよう	ゲームをしよう
7週目	ストローク練習	ストローク練習	ストローク練習	ストローク練習
8週目				
9週目	ボレー練習	ボレー練習	ボレー練習	ボレー練習
10週目				
11週目	スマッシュ サーブ	スマッシュ サーブ	スマッシュ サーブ	スマッシュ サーブ
12週目	ゲームをしよう	ゲームをしよう	ゲームをしよう	ゲームをしよう