


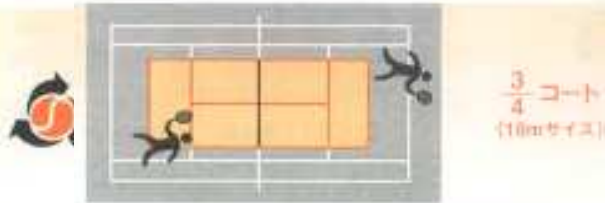
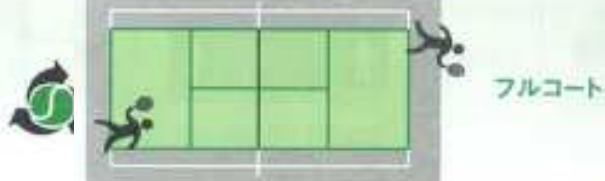

はじめて	・テニス未経験、軟式テニスのみ経験あり グリップ/フォームの指導に特化した初心者専用クラス	基本6ショットの打ち方と簡単なラリー練習で3ヶ月で目的別コースへのレベルアップを目指します。
目的別コース コースの特色からあなたの目的や練習ペースに合わせてお選びください。		
基本	※球出し⇒60%、ラリー練習→35%、サーブ練習→5% 運動量 少～適度 基本6ショットのフォーム確認やテーマショットを使ったラリーの練習メニュー	こんな方にオススメ！ ・体力や激しい運動量に不安のある方。 ・久しぶりにテニスをされる方。 ・ゲームをするには不安がある方。 ・ある程度の経験はあるが自分のショットを見直したい方。
ゲーム	※球出し&ラリー練習→40%、ゲーム形式、ゲーム→60% 運動量 適度 みんなでゲームを楽しみながら基本6ショットの練習成果を試す練習メニュー	こんな方にオススメ！ ・自分のペースで運動量を調整しながらプレーしたい方。 ・色々なテニス経験値の方とプレーを楽しみたい方。 ・ルールや基本ポジションを覚えたい方
応用	※球出し→30%、ラリー練習→40%、ゲーム形式→30% 運動量 多め ゲーム練習での課題克服やネットプレーを交えての試合形式中心の練習メニュー	こんな方にオススメ！ ・レッスン時間をめいっぱい動きたい方 ・大会出場や実戦クラス昇級を目指す方。 ・ゲームをする機会は他にあるから形式練習をしたい方 ・バリエーションのあるショットを習得したい方
実戦	・在籍スクール生の模範となる様な『ワイワイとテニスを楽しめる』方 ・2ヶ月に1度のペースで大会出場（ITC主催イベント含む）を続けている方。	テーマに沿った練習と自身のプレイスタイルを対比させながらプレーの幅を広げます。 ※実戦クラスでの体験レッスンはお受けしていません。入会後のコーチ判断で受講頂けます。

ジュニアスクール

ITCジュニアクラブでは世界基準のPLAY+STAYプログラムを導入しています。
 (プレイ&ステイ プログラム)

各レベル学年目安と指導目標・レベルアップ指標

当スクールはレベル判定での進級となります。 学年は小学低学年から受講開始の場合の目安です。

リトルキッズ 年長 ～ 小学3年生		みんなでテニスを楽しもう！ 集団行動（挨拶・返事・待つ・並ぶ）が出来るように指導。 “ラケットでボールを打つスポーツ”を習いに来てる事を認識する時期。 集団行動（挨拶・待つ・並ぶ）が率先して出来る。 スポーツとして認識し基本ルール（ネット・イン・アウト）がわかる。 6種類のショットがあることは理解している。オレンジボールも併用して指導。	ITCオリジナルコース ソフトテニス（軟式）コース 小学6年生～中学生 対象 ☆中学入部前に練習をはじめたい！ ☆部活動ではうち足りない！ ☆他校の上位選手とも練習したい！ 中学生に人気のコースです。
キッズ 小学3年生 ～ 小学5年生		集団行動+練習仲間と協力できる。感謝できる。 J1のお手本となれる。 ルールを理解してオレンジコートで1ゲームマッチを進める事ができる。 送球練習なら6ショットの打ち分けをする事ができる。	イージーテニス コース 一般成人 対象 ☆スポンジボール使用で適度な運動量 ☆短めラケット使用で簡単にラリー ☆小さめコートで楽しくプレー シニアに人気のコースです。
ジュニア 小学4年生 ～ 中学1年生		コート周辺（施設内）にいる大人に挨拶ができる。 テニスができる事に感謝できる。 6ショットを使い分けてレギュラーコートで自分達で試合を進める事ができる。	
中高生 Jr Jrマスター 小学4年生 ～ 中・高生		大会出場の為の強化練習や部活補習など目標や技量によってコーチが判断します 中学生以上の初心者の方は一般クラスの初心へのご案内となります。	