

▶ テニス 大人（新中学生～大人）

種目	レベル	ボール	対象	レッスン内容
テニス 一般	初心者	イエロー	未経験・遊び程度	ゆっくり丁寧にレッスンを進めます。 スポーツが苦手な方や運動不足の方も上達を感じながら楽しめます。
	初級	イエロー	半年以上～ 経験ありでブランクのある方 コーチとラリーができる方 ブランクが10年以上の方 ソフトテニス経験3年以上	打ち合いが苦手な方、ブランクがある方も安心！ お客様同士で打ち合えるよう練習します。 ダブルスの基本ショットの練習をします。
	初中級	イエロー	テニス経験5年以上 基本の6ショットが全てできる 雁行陣でゲームができる (平行陣は安定していない) 部活経験ありでブランク10年未満	基本6ショットの技術向上。 雁行陣の実践、平行陣にチャレンジします。 アプローチショット、ネットプレーにチャレンジ！
	中級	イエロー	テニス経験6年～ 平行陣を使ってポイントが取れる サービスダッシュ、リターンダッシュができる 部活をしておりブランクなし	雁行陣と平行陣のレベルアップ。 戦術的な練習も行います。

▶ テニス ジュニア（4歳～）

種目	レベル	ボール	レベル判定基準	レッスン内容
テニス ジュニア	J1	レッド	4歳～6歳 (未就学児)	ボールとラケットに慣れながら、楽しく運動します。様々な動きでお子様の運動機能を向上させます。
	J2	レッド オレンジ	新小学1年生～3年生	テニスの基本ショットを覚え、相手と打ち合いができるように練習します。 ゲームにもチャレンジしていきます。
	J3	グリーン イエロー	新小学4年生～6年生 未経験者	テニスの基本ショットを覚え、相手と打ち合いができるように練習します。 ルールを覚えて子供たち同士でゲームができるようにチャレンジします。
	J4	イエロー	新小学4年生～6年生 経験者	テニスの基本ショット+応用ショットを使い、攻めること、守ることを学びます。ゲームに使えるように練習します。

▶ ソフトテニス ジュニア（新小学5年生～新中学生） ※4月以降の学年

種目	レベル	ボール	レベル判定基準	レッスン内容
ソフト	基礎	ソフト	ルールや打ち方を学びたい方	ソフトテニスの基本のフォームを学びます。
	応用	ソフト	ゲームでの動き方を学びたい方	基本のフォームを使ってラリーやゲームの動きを学びます。

▶ バドミントン 大人（新中学生～大人）

種目	レベル	シャトル	レベル判定基準	レッスン内容
バド 一般	初心者	シャトル	初心者	バドミントンのルールを覚え、基本フォームで打ち合えるように練習します。
	初級	シャトル	初級	バドミントンのルールを覚え、お客様同士で安定して基礎打ちのラリーができるように練習します。ゲームの中で基本ショットを応用してゲーム形式の練習をします。

▶ バドミントン ジュニア（新小学1年生～新中学生） ※4月以降の学年

種目	レベル	シャトル	レベル判定基準	レッスン内容
バド ジュニア	J1	シャトル	新小学1年生～3年生	ラケットとシャトルを使いながら基本練習をします。お友達と仲良くプレーすることにより集団行動を学びます。
	J2	シャトル	新小学4年生～新中学生	基本フォームを身につけ、コーチとラリーが続くように練習します。集団行動を通じて挨拶や礼儀を学びます。