

► テニス 大人 (中学生～大人)

種目	レベル	ボール	対象	レッスン内容
テニス 大人	初心者	イエロー	未経験・遊び程度 ソフトテニスのみ経験あり	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	テニス経験2～4年 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	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	オレンジ	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	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。 相手からポイントをとれるようなボールコントロールも覚えていきます。
	J4	イエロー	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。

► バドミントン 大人 (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 大人	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、基本ショットを使いながらお客様同士で打ち合え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 (小学1年生～6年生)

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	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	小学4年生～6年生	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。