

1 日目(12/27)

時間	現地(フジプレミアムリゾート)集合	コート面数
8:30	現地(フジプレミアムリゾート)集合	
9:00~10:30	ウォーミングアップ ・ショート~ロングラリー ※「3 種類のスピード」	2
10:40~11:20	エクササイズ ・リズムジャンプ ・バランス系トレーニング ・体幹系トレーニング	1
11:30~12:30	G ストローク基本練習「打つべし! 打つべし!」 ・フォアハンド 100 ・バックハンド 100 ・ラリー(ストレート)	1~2
	ランチタイム	
13:30~14:30	ネットプレー基本練習「タッチ&アタック」 ・ボレー「基本~テクニック」 ・スマッシュ「基本~強化」	1
14:40~15:00	サーブ ・基本~スライスサーブ	1
15:00~17:00	マッチ&プライベートレッスン パート1 ・マッチ(対戦相手を変えながらミニマッチ) ・一人 20~30 分マンツーマン指導(今日の練習からテーマを決めて)	2
18:00~	ディナータイム	
19:00~20:30	ディスカッション ・「テニス選手としての目標と取り組み」	
21:00	消灯・就寝	

2 日目(12/28)

7:00~8:00	エクササイズ ・ロードワーク(ショートトラック) ・リズム&体幹系トレーニング	1
	ブレックファストタイム	
9:00~10:00	ウォーミングアップ~ラリー ・G ストローク打ち込み(振り回し)10×5 ・クロスラリー(クロス/逆クロス)	1~2
10:10~10:40	ボレー強化 ・決める(middle~high)! & 繋ぐ(low)10×4	1
10:50~11:30	オーバーヘッド(サーブ&スマッシュ)強化 ・3 段階の強弱(強打とコントロール)	1
11:30~12:00	ラリー(ボレー&ストローク) ・対ボレーのラリー	2
12:00~12:30	サーブ&レシーブ ・サーブからのラリー	1
	ランチタイム	
13:30~14:00	実践ドリル ① ポイント必勝パターン~ストローク編~ ② ポイント必勝パターン~ネットプレー編~	1
14:10~16:10	マッチ&プライベートレッスン パート2 ・ミニマッチ(対戦相手を変えながら) ・一人 20~30 分マンツーマン指導(今日の練習からテーマを決めて)	2
16:20~17:00	ダブルス ・パターン練習 ・ミニマッチ	1
18:00~	ディナータイム	
19:00~20:00	ディスカッション ・「もっと強くなれる君たちへ」	
21:00	消灯・就寝	

3 日目(12/29)

7:00~8:00	エクササイズ ・ロードワーク(ロングトラック) ・コンディショニング & 体幹系トレーニング	1
9:00~9:30	ラリー ・ストレート(ロング) ・クロス(ショート~ロング)	1~2
9:40~10:10	ボレー(応用編) ・ロング~ドライブ ・ラリー(ボレー&ストローク)	1
10:20~11:20	サーブ ・スライスサーブ ・サーブ&ラリー	1
11:30~12:30	マッチ練習 ・シングルス	2
	ランチタイム	
13:30~14:00	ダブルス ・雁行陣~前衛の役割 ・実戦練習	1
14:10~15:00	マッチ練習 ・ダブルス	1
16:00	全日程終了・解散	