

		月	火	水	木	金	土	日																		
<b>R2/10月期タイムテーブル</b>							<b>☎ 0561-64-1200</b>																			
9:50 ~ 11:10	A	入門 怜	S I 松岡	S II 中井	入門 朱里	S II 中村	ゲーム ② 山口	入門 優	S I 中井	S III 松岡	S I 山口	S II 松岡	S III 優	入門 松岡	S I 中井	S II 優	9:00 ~ 10:20	S	S I 優	S III 松岡	ゲーム ③ 中井	S I 中井	S II 知里	S III 怜	S 中井	9:00 ~ 10:20
11:15 ~ 12:35	B	S I 中井	S II 怜	S III 松岡	S I 朱里	S II 山口	ゲーム ③ 中村	S I 優	S II 中井	ゲーム ③ 松岡	ゲーム ② 山口	S II 松岡	S III 優	S I 松岡	S II 中井	S III 優	10:25 ~ 11:45	A	S I 中井	S II 優	S III 川辺	S I 知里	S II 優	S III 怜	A 中井	10:25 ~ 11:45
13:15 ~ 14:35	C	S I 怜	S II 中井	ゲーム ③ 松岡	S II 怜	S III 山口	トーナメント② 中村	S II 中井	トーナメント② 中村	トーナメント② 松岡	ゲーム ② 能野	トーナメント① 山口		S II 山口	トーナメント② 松岡	ゲーム ③ 中井	11:50 ~ 13:10	B	入門 優	S II 中井	S III 松岡	入門 中井	S I 怜	S III 優	B 中井	11:50 ~ 13:10
14:40 ~ 16:00	D	S III 中井	ゲーム ③ 中村	ゲーム ③ 怜	ゲーム ② 怜	ゲーム ③ 山口	ゲーム ③ 中村	S I 中村	ゲーム ③ 中井	ゲーム ③ 松岡	S I 優	S II 余語	ゲーム ③ 能野	S III 余語	ゲーム ③ 怜	トーナメント① 中井	13:15 ~ 14:05	J1	レッド 川辺/怜	グリーン 優	S III 松岡	オレンジ 知里	S I 中井	S II 優	C 中井	13:15 ~ 14:35
16:00 ~ 16:50	J4	レッド 知里	オレンジ 中村	グリーン 怜	オレンジ 知里			オレンジ 優	グリーン 津田		レッド 優	オレンジ 山口	S III 余語	レッド 怜	オレンジ 山口	P 中井	14:10 ~ 15:00	J2	オレンジ 川辺/青石	P 怜	S II 中井	レッド 知里/怜	S I 中井	ジュニア I 小栗	D 中井	14:40 ~ 16:00
16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 知里	グリーン 怜	P 中井	オレンジ 知里	グリーン 怜	P 山口	オレンジ 中村	グリーン 優	イエロー 松岡	オレンジ 松岡	グリーン 山口	余語	オレンジ 山口	イエロー 怜	P 優	15:05 ~ 15:55	J3	オレンジ 怜/松岡	P 優	S II 中井	グリーン 知里	S I 中井	ジュニア I 小栗	D 中井	14:40 ~ 16:00
17:50 ~ 18:40	J6	オレンジ 知里	グリーン 中井	イエロー 山田(海)	グリーン 知里	イエロー 青石	P 怜	グリーン 松岡	イエロー 優	P 中井	オレンジ 山口	グリーン 優	イエロー 松岡	オレンジ 中井	グリーン 山口	イエロー 優	16:00 ~ 16:50	J4	グリーン 優	イエロー 松岡	イエロー 80	オレンジ 知里/怜	P 小栗	イエロー 80	E 中井	16:05 ~ 17:25
18:40 ~ 20:00	G	入門 中井	イエロー 80 知里	ジュニア I 佐野	入門 山口	S II 青石	S III 余語	S I 優	S II 松岡	ジュニア II 津田	入門 優	S I 山口	ジュニア I 松岡	イエロー 裕太郎	ジュニア I 優		16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 青石	イエロー 松岡	小栗	入門 中井	S III 中井	ジュニア II 小栗	F 中井	17:30 ~ 18:50
20:00 ~ 21:20	H	S I 津田	S II 佐野	S III 中村	S I 知里	S II 怜	S III 山田(直)	S I 鬼海	S II 中村	S III 佐野	S I 津田	S II 松岡	S III 山田(直)	S I 山口	S II 裕太郎	S III 怜	17:50 ~ 18:40	J6	オレンジ 青石	グリーン 川辺	P 小栗	イエロー 優	S III 怜	ジュニア II 小栗	F 中井	17:30 ~ 18:50
21:20 ~ 22:40	I	入門 中村	S III 佐野	S II 津田	入門 青石		S II 怜	S I 津田	S III 佐野	S II 中村	入門 青石	S I 津田	S II 山田(直)	入門 山口	S II 怜	S III 裕太郎	18:40 ~ 20:00	G	S I 怜	ジュニア I 佐野	ジュニア II 松岡	ジュニア II 中井	S III 中井	ジュニア II 小栗	F 中井	17:30 ~ 18:50

ジュニアクラスの名称  
 レッド…幼児クラス  
 オレンジ…小学生初心者  
 グリーン…小学生経験者  
 イエロー…小中の経験者  
 P…保護者の方  
 イエロー80…小中高の経験者  
 ジュニアI…小中高の試合経験あり  
 ジュニアII…中高の試合経験あり

※担当は都合により変更となる場合があります。  
 ※レッスンのインターバルは皆様とコミュニケーションを取り、  
 より良いサービスを提供できるようにさせていただきます。



# スクールカレンダー

10月期 10月4日(日)～10月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月期 11月4日(水)～12月1日(火)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1				

 のところは、通常レッスンはお休みですので、お間違えのないようお願いします。

- 11月期の休会・退会の受付は15日までとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は15日までとなります。
- サービスエースのメール登録にご協力下さい。

インドアテニススクール

**ロングウッド長久手**

楽しく上達!  
インドアテニススクール  
ロングウッド!

10月期

# 一般クラス ネットプレーの上達



クラス	第1週テーマ	第2週テーマ	第3週テーマ	第4週テーマ
入門	フォア・バックボレー フォアストローク サーブ①	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ②	ボレーのフットワーク ストロークでのグリップチェンジ	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
ステップⅠ	ボレーの基本は 構えが大事	フットワークで安定感 ステップをしよう!	コースを変えて 決めるボレー	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	パンチボレー! インパクトに集中!	ミスの少ない スマッシュ!	カットボレーから ネットプレー勝負!	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	きっちり決める! ボレー・スマッシュ	しっかり守る! ボレー・スマッシュ	ポジションチェンジで ダブルス巧者	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	決めるボレーの バリエーションを増やそう	配球に対する ポジショニング	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応	まとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、SⅠ（初級・初中級）以上のクラスでは基本的に一通りのショットの練習を行います。

※苦手な「テーマ」があったら、その週に振替を使ってレッスンを受けて苦手を克服しましょう。



# 10月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	テーマ	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
			はんのうできるかな？	構えを忘れない	レティーポジション
1週目	メイン	ボールよけゲーム	両手で構えて待つ	構え～バックボレー	身体の前に1歩目！
	サブ	とんできたボールをよくみよう	フォア、バックの判断と準備	両手で構えて対応する	前に体重移動
2週目	メイン	さゆうのボールをてでうとう	一歩目で打ってみる	構えから判断	打球後に素早く戻る
	サブ	てのひらをあいてのコートへむける	右手右足、左手左足色んな動き方	どっちに来ても対応	打って終わりにしない
3週目	メイン	コーンモンスターをやっつけろ	遠くのボールもサイドステップで！	低いボールをボレー	ダブルス
	サブ	みんなできょうりよくしてねらう	最後の足を意識しよう	後ろ周りで飛ばせるかな？	割り込んでボレー
4週目		バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	内容	走ってバックボレー！5回中2回ネットを越そう	フォアボレーで4回連続ネットを越す(構え必須)	バックボレーで4回連続コートに入れる	フォア、バック交互に遠いボールを6回連続で入れる

※主となるものは上記テーマですが、他のショットも織り交ぜながらレッスンを進めます。  
 ※上記テーマは場合によって変更することがあります。