

スクールカレンダー

5月期 5月4日(月)～5月31日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	5/4	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						

※随時体験受講行っております。

●休会・退会の受付は前月期15日までとなります。

(当月1, 100円の休会費をいただきます。)

●4月29日(水)～5月3日(日) 25周年 大感謝祭

●5月11日(月)～5月17日(日) ジュニア参観日

●6月22日(月)～6月28日(日) ジュニアバッジチャレンジ

6月期 6月1日(月)～6月28日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	6/1	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						

※随時体験受講行っております。

インドアテニススクール

ロングウッド藍住

5月期テーマ「ラリーの上達」 ほめテーマ「労い（拍手）」

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	フォアハンドストローク 回り込み	バックハンドストローク フォントの復習・サーブ	フォア・バック グリップチェンジ・サーブ	ストローク・サーブ 10分間打ち合い
S I	ストローク 打ちやすい高さタイミング	ストロークのフットワーク 打ちやすい動き方	ボレー つなぐ当て方	ボレーVSストローク ラリーをしよう
S II	ミスさせるストローク 止まって軸を作る	下がらずストローク ライジングショットに挑戦	ボレー 深くコントロール	並行陣の役割 前衛・後衛
S III	ストローク 間の取り方	ストロークの配球 対ボレーヤー	ボレーの配球 対ボレーヤー	平行陣の攻守 ショットとポジショニング

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、S I 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。



5・6月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー・ストローク



5月	1週目『ボレー』	2週目『ストローク』	3週目『ボレー』	4週目『ストローク』
レッド 	ネットをこせるようにしよう	ワンバウンドのボールをラケットにあてよう	ネットのむこうからとんでくるボールをうとう	ワンバウンドのボールをうってネットをこそう
オレンジ 	足の踏込みでラケットを振らずに打球しよう	スプリットステップを行いボールを打とう	左右に動いて打ってみよう	リズムを取り足を動かそう
グリーン 	ネットにつめてボレーをしよう	下半身を使いラケットを振ってみよう	左右を狙ってボレーを打ち分けよう	スピン回転をかけてネットの高い所を狙おう
イエロー 	ファーストボレー・セカンドボレー・スマッシュのコンビネーションに挑戦	高い打点で打とう	アプローチショットからボレーの流れを覚えよう	オープンスタンスフォア・バック

※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。