

スクールカレンダー

7月期 6月29日(月)～7月26日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	6/29	6/30	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						

8月期 7月27日(月)～8月29日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	1
2	3	4	5	6	7	8
9						
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

 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。

- 7月13日～8月22日 ジュニア振替まつり
- 8月3日～8月9日 ジュニア参観日
- 8月10日～8月15日はお盆休みのため休校
- 7月27日～31日は8月期1週目のレッスン日になります。
- 8月期の振替・欠席は7月20日からサービスエースにて予約可能となります。
- 休会・退会の受付は前月の15日までとなります。

インドアテニススクール

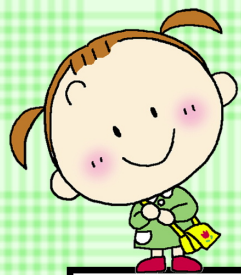
ロングウッド藍住

7月期テーマ「ストロークの上達」 ほめテーマ「応援（ガッツポーズ）」

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 フォアハンドの復習・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	フォアハンドストローク テイクバック	フォアハンドストローク フォロースルー	バックハンドストローク テイクバック	バックハンドストローク フォロースルー
S II	トップスピン 回転で制御する	高い打点 弾むボールの返し方	スライス 低く滑る打ち方	アプローチ ボレー対ストローク
S III	安定したスピン 回転量の調整	ライジングでの処理 弾むボールの軌道を読む	スライス ロブとドロップ	対平行陣 足元とロブのコンビネーション

※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。



7・8月期ジュニアレッスンテーマ…ラリー & ゲーム・サーブ



7月	1週目『ラリー & ゲーム』	2週目『サーブ』	3週目『ラリー & ゲーム』	4週目『サーブ』
レッド 	コーチとこころがしラリー	ボールをなげて ネットをこそう	コーチと こころがしラリーで 10回つづけよう	あたまのうえに ボールをあげよう
オレンジ 	ネットにかけないように 意識をする	トスをまっすぐ上げよう	コーチとラリーで 10回続けよう	頭の上でラケットに ボールを当てよう
グリーン 	回転をかけて 打球軌道を コントロールする	トロフィーポーズを 覚えよう	コーチと7往復 ラリーをしよう	スライスサーブ (コンチネンタルグリップ)
イエロー 	ドライブと スライスを 使いラリーをしよう	スライスサーブを コントロールしよう	コーチと10往復 ラリーをしよう	フラットサーブと スライスサーブの 打ち分け

※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。