

レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金		土	日								
8:10 S 9:10	ゆうゆう 甘利										8:10 S 9:30	SⅡ 青木		SⅠ 東原		8:10 S 9:30
9:30 A	SⅠ	ゲームⅡ	SⅠ	ゲームⅡ	SⅠ		入門 50 '80	SⅡ	SⅡ	SⅢ	9:30 A	SⅠ	SⅡ	SⅡ	SⅢ	9:30 A
10:50	尾園	甘利	大栗	甘利	甘利		篠原	甘利	大栗	尾園	10:50	青木	東原	青木	東原	10:50
10:50 B	SⅡ	ゲームⅠ	入門 50 '80	SⅡ	入門 50 '80	SⅢ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅡ	10:50 B	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅡ	10:50 B
12:10	甘利	尾園	甘利	大栗	甘利	東原	甘利	篠原	大栗	尾園	12:10	富永/池添	東原	富永	青木/池添	12:10
12:10 L	入門(50分)		入門(50分)				入門(50分)				12:10 L	入門(50分)	ゲームⅠ	レッド アキ子	入門(50分)	12:10 J0
13:00	富永		青木				篠原				13:00	青木/池添		オレンジ富永	東原/池添	13:00
13:00 C	SⅠ	SⅡ	SⅡ	ゲームⅠ	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅢ	13:10 J1	オレンジアキ子	富永 SⅠ	入門 50 '80	SⅠ	13:00 C
14:20	尾園	富永	大栗	青木	青木	東原	富永	青木	富永	東原	14:00 J2	オレンジ篠原		青木/池添	東原	14:20
14:20 D	SⅠ		SⅠ		入門 50 '80	SⅡ	SⅠ	ゲームⅡ	入門 50 '80		14:50 J3	グリーン青木	東原/池添	SⅠ	SⅠ	14:20 D
15:40	富永		青木/池添		青木/池添	東原	富永	東原	富永		15:40 J4	オレンジアキ子		青木	富永	15:40
15:40 J4							レッド 青木	グリーン東原			15:40 J4	レッド アキ子	ペア 東原	SⅠ	イエローⅢ	15:40
16:30 J5	レッド アキ子	グリーン富永	レッド 篠原	グリーン青木	レッド東原	グリーンアキ子	グリーン篠原	イエローⅠ 富永	オレンジ東原	グリーン富永	16:30 J5	オレンジ富永	グリーン樋口	東原	富永/池添	17:00
17:20 J6	グリーンアキ子	イエローⅠ 篠原	オレンジアキ子	グリーン篠原	グリーン青木	イエローⅠ 東原	オレンジ富永	グリーン青木	オレンジ東原	グリーン富永	17:20 J6	オレンジ樋口	ペアⅠ 東原	グリーン東原	イエローⅠ 富永	17:00 F
18:10 J7					オレンジアキ子	イエローⅡ	SⅠ 東原				18:10	グリーンアキ子	イエローⅠ 東原			17:50
19:00 G		SⅡ	SⅠ	SⅡ	SⅠ		篠原	SⅠ		SⅠ	19:00 G	入門(50分) 池添	イエローⅡ			
20:20	篠原/池添	富永	青木/池添	篠原	東原	青木/池添	富永	青木	東原	富永	20:20	SⅠ	SⅡ			
20:20 H	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅢ	20:20 H	SⅠ	SⅡ			
21:40	富永	篠原/池添	八波田/池添	篠原	八波田	篠原/池添	東原	富永	富永	東原	21:40	富永	篠原			
21:40 I	ゲームⅠ	SⅠ	SⅠ	SⅡ	入門 50 '80	SⅠ	SⅠ	SⅡ	入門 50 '80	SⅠ	21:40 I	入門 50 '80	SⅠ			
23:00	富永	篠原	八波田	篠原	八波田	篠原	富永	東原	富永	東原	23:00	篠原	富永			

インドアテニススクール
ロングウッド藍住
TEL 088-693-0040
Fax088-693-0064
URL <http://longwood.co.jp>

(都合により担当コーチを変更する場合があります)

スクールカレンダー

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

9月期 8月30日(日)～9月30日(水)

日	月	火	水	木	金	土
8/30	8/31	1	2	3	4	
	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20				24	25	26
27	28	29	30			

 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。

○8月10日～15日、9月5・6日、9月21日～23日は通常レッスンお休みになります。

※9月期土曜日は3回受講になりますので、1回無料振替となります。

○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

○9月期の振替・欠席は8月23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。(8月は15日までお休みの為8月9日まで)

インドアテニススクール

ロングウッド藍住

8月期テーマ「ボレーの上達」

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
SⅠ	ボレーのグリップ コンチネンタルにチャレンジ	フォアボレー フォロースルー	バックボレー 引かない準備	つなぐボレー ゆっくり続ける
SⅡ	ローボレー 攻められないボール	ハイボレー バックでしのぐ	ブロックボレー 速いボールの返球	並行陣の役割 前衛・後衛
SⅢ	ローボレーとハーフボレー ラケットセットは同じ位置	バックハイボレー 力の伝え方	アタックをカウンター 面を作って角度付け	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、初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。



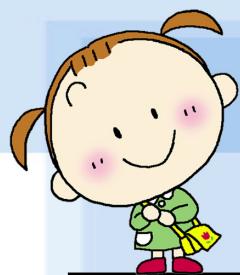
7・8月期ジュニアレッスンテーマ…ラリー & ゲーム・サーブ



8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『ラリー & ゲーム』
レッド 	ワンバウンドのボールを うってネットをこそう	あたまのうえにボールを あけてラケットにあてよう	コーチとネットを はさんでラリー	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』
オレンジ 	コーチの球出しから 8回ラリーを続けよう	サービスコートに 入る確率を上げよう	ポイントラリーをしよう	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』
グリーン 	コーチの球出しから 12回ラリーを続けよう	コントロールして 左右に打ち分け	サーブからの ポイントマッチ	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』
イエロー 	ドライブとスライスを 打ち分けラリーをしよう	1stサーブ 2ndサーブの 打ち分け	アプローチショットから ボレーに出て ポイントマッチ	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』

※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。



ラリー & ゲームバッジチャレンジ



	1stチャレンジ (Lv. 3)	2ndチャレンジ (Lv. 2)	3rdチャレンジ (Lv. 1)
レッド 	コーチと3往復ラリー ※サービスラインの一步前から	コーチと2往復ラリー ※サービスラインの一步前から	コーチと1往復ラリー ※サービスラインの一步前から
オレンジ 	コーチと7往復ラリー ※ジュニアラインの位置から	コーチと5往復ラリー ※ジュニアラインの位置から	コーチと2往復ラリー ※サービスラインの位置から
グリーン 	コーチのボール出しから1本勝負 ※ベースラインから	コーチと5往復ラリー ※ベースラインから	コーチと2往復ラリー ※ベースラインから
イエロー 	サーブからコーチと対戦1本勝負 (1ポイント先取) ※コーチのサーブから	サーブからコーチと対戦1本勝負 (1ポイント先取) ※生徒のサーブから	コーチと3往復ラリー ※ベースラインから

1stチャレンジ～3rdチャレンジのどこでクリアしてもバッジは獲得できるけど、
1stチャレンジでクリア出来るように練習していこうね！