

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

”1月期タイムテーブル”

※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

1月期 1月5日(日)～2月1日(土)

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	31	1

2月期 2月2日(日)～2月29日(土)

日	月	火	水	木	金	土
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

 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。

- 休会・退会の受付は前月15日までとなります。
- 1月1日～1月4日は通常レッスンの開講はございません。
- 1月13日はイベントの為、無料振替とさせていただきます。
- 2月11日はイベントの為、無料振替とさせていただきます。
- 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



一般クラス

1月期

フォアハンドストロークの上達



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	フォアハンドストローク サーブ①	フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ②	ストロークでのグリップチェンジ フォア・バックボレー サーブ③	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
ステップⅠ	色々なフットワークで 打ってみよう	ネットの上を通す高さを 意識して打とう	ラリーを続けるコツ リズムが大事	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	スタンスを意識して 打ち分けよう	スイングスピードを 上げるコツをマスター!	球種の変化で 強弱をつけよう	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	下半身を使って パワーアップ	チャンスボールを 逃さない!	回転量・高さで 攻守の切り替え	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	対並行陣 センターセオリー	対並行陣 沈めてから攻める	対並行陣 ロブを絡めて崩す	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。



ジュニアクラスレッスンテーマ

1月期テーマ ストローク

	メインテーマ	第1週目	第2週目	第3週目	第4週目 バッジチャレンジ
レッド	きほんをおぼえよう	タイミングをあわせよう	はしってうとう	ねらってうとう	バックハンドで5かいのうち3かいラケットにあてる
オレンジ	綺麗なフォームで打とう	打点を覚えよう	綺麗なバランスで打とう	走って止まろう	5回中2回コートにボールを入れる
グリーン	狙って所に打とう	打点とフォロースルーの確認	左右の打ち分け	深く打とう	バックハンドで6回連続左右へ打ち分けコートに入れる
イエロー	相手を動かそう	左右の打ち分け	深くコントロールしよう	的当て	10回中1回コーンに当てる

※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。