

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

”2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

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

3月期 3月1日(日)～3月28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						

 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。
- 3月29日はイベントの為、通常レッスンはありません。
- 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!

一般クラスレッスンカリキュラム

2月期テーマ「バックボレーの上達」



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	グリップの握り方に 着目して打点の確認	ボレーは簡単! コースを打ち分けてみよう	タイミング良く パンチを加えよう	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	打点の距離感 低い・高い・遠い・近い	負けない形を覚えて 脱・苦手意識	決めるボレーの バリエーションを増やそう	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	回転量で 勢いを変えよう	ハイボレーで 3コースの打ち分け	並行陣VS並行陣 バックボレーを駆使して	今月のまとめ ゲーム練習
ゲームⅢ	サービスダッシュ 1stボレーのコース	サービスダッシュ ポジショニング	サービスダッシュに対する リターンゲーム	今月のまとめ 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

2月期テーマ ネットプレー

今月の第3週は
参観日だよ♪



	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	ボールキャッチ	さゆうのうごき	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	ボレーにでよう	フォアハンド・ バックハンドの面	ストローク からボレー	左右の打ち分け	5回中3回 コートに入れる
グリーン	ダブルス をしよう	ネットに近づい て打とう	ポーチボレー	ボレー・スマッシュ のコンビネーション	スマッシュが 5回中3回 ネットを越える
イエロー	コースをつこう	決めるボレー	左右の 打ち分け	スマッシュ	アプローチと 1stボレーが ネットを越える

※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。