

		月	火	水	木	金	土			日																	
R2/6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 山口	入門 優	S I 中井	S III 松岡	S I 山口	S II 松岡	S III 優	入門 松岡	S I 中井	S II 優	S III 中井	S S	9:00~10:20	S I 中井	S II 知里	S III 怜	S 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 山口	ゲーム ③ 中村	S I 優	S II 中井	ゲーム ③ 松岡	ゲーム ② 山口	S II 松岡	S III 優	S I 松岡	S II 中井	S III 優	S I 中井	S II 優	S III 川辺	A	10:25~11:45	S I 知里	S II 優	S III 怜	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 山口		S II 山口	トーナメント② 松岡	ゲーム ③ 中井	J1	レッド オレンジ 川辺/怜	グリーン 優	S III 松岡	C	13:15~14:35	オレンジ 知里	S I 中井	S II 優	C	13:15~14:35
14:40~16:00	D	S III 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	J2	オレンジ グリーン 川辺/青石	P 怜	S II 松岡	D	14:40~16:00	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			オレンジ 優	グリーン 津田		レッド 優	オレンジ 山口	S III 余語	レッド 怜	オレンジ 山口	P 中井	J4	グリーン 優	イエロー 松岡	イエロー 80	E	16:05~17:25	オレンジ グリーン 知里/怜	P 小栗	イエロー 80	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	グリーン 山口		オレンジ 山口	イエロー 怜	P 優	J5	オレンジ 青石	イエロー 松岡	小栗			入門 中井		優		
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	イエロー 優	P 中井	オレンジ 山口	グリーン 優	イエロー 松岡	オレンジ 中井	グリーン 山口	イエロー 優	J6	オレンジ 青石	グリーン 川辺	P 小栗	F	17:30~18:50	イエロー 優	S III 怜	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 山口	S II 青石	S III 余語	S I 優	S II 松岡	ジュニア II 津田	入門 優	S I 山口	ジュニア I 松岡	イエロー 80 裕太郎	ジュニア I 優		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…小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	S III 神谷	S I 森屋	S II 中村	S III 佐野	S I 津田	S II 松岡	S III 山田(直)	S I 山口	S II 裕太郎	S III 怜	H	S I 佐野	S II 小栗	S III 怜							
21:20~22:40	I	入門 中井	S III 佐野	S II 津田	入門 青石		S II 神谷	S I 津田	S III 佐野	S II 中村	入門 青石	S I 津田	S II 山田(直)	入門 山口	S II 怜	S III 裕太郎	I	入門 佐野	S II 小栗	S III 怜							

”6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

6月期 6月14日(日)～7月11日(土)

日	月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

7月期 7月12日(日)～8月8日(土)

日	月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

 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月期の休会・退会の受付は26日までとなります。
- 8月期の休会・退会の受付は22日までとなります。
- 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

楽しく上達!
インドアテニススクール
ロングウッド!

6月期

一般クラス ゲーム展開を楽しもう



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	ラリーを3回続けたら コースを変えてみよう	ポーチ・スマッシュ! 前衛の仕事进行しよう	ネットプレイヤーの 前後の動きをマスターしよう	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	レシーブを確実に 返球して次へ	ネットプレイヤーが 活躍できるポジション	サーブスマッシュで プレッシャーをかけよう	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	並行陣を相手に ストロークで崩す	誘って決める ネットプレイヤーの動き	並行陣同士えの 攻防を楽しもう	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	サーブスマッシュからの ゲーム展開	リターンスマッシュからの ゲーム展開	並行陣を崩す為の 配球を意識	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。



6月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



	テーマ	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
		いろんなどうぐであそぼう	基本動作の習得	ボールの回転	スピンドコントロール
1週目	メイン	めをつかってリズムをおぼえる	フォアハンドのグリップ	回転のかけやすい持ち方で打とう	ラケットのスイング軌道をイメージ
	サブ	おなかのたかさでふくろキャッチ	反対の手でバランスを取る	ラケットヘッドの動かし方	ヘッドダウンから楽～にスイング
2週目	メイン	ボールなげ！したなげでねらってみよう	バックハンドのグリップ	打球後のバランスとセンターバック	軸を後ろ足にして打つ
	サブ	ラケットのスタートいちは？	最後まで両手で振り切る	打って安心しないようにフットワークを覚える	下げられても回転でコントロール
3週目	メイン	フォアハンドストローク	グリップチェンジ	ストレート・クロスへ狙う	ショートクロス
	サブ	ラダーであしのじゅうばんをおぼえよう	持ち方の理解と切り替え	ボールの打球位置を考えて打つ	押しすぎないようにスイング
4週目		ラリーをたのしもう	ラリーを楽しもう	ポイントゲーム	ポイントゲーム
	内容	コーチとラリーしてみよう	みんなでラリーしてみよう	みんなでゲームをしてみよう	みんなでゲームをしてみよう

※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。