

		月	火	水	木	金	土			日																	
R2/7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	9:00 ~ 10:20	S	S I 優	S III 松岡	ゲーム ③ 中井	S I 中井	S II 知里	S III 怜	S 中井	9:00 ~ 10:20	
																		10:25 ~ 11:45	A	S I 中井	S II 優	S III 川辺	S I 知里	S II 優	S III 怜	A 中井	10:25 ~ 11:45
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	優	S I 中井	S II 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	11:50 ~ 13:10	B	入門 優	S II 中井	S III 松岡	入門 中井	S I 怜	S III 優	B 中井	11:50 ~ 13:10	
																		13:15 ~ 14:05	J1	レッド オレンジ 川辺/怜	グリーン 優	S III 松岡	オレンジ 知里	S I 中井	S II 優	C 中井	13:15 ~ 14:35
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	14:10 ~ 15:00	J2	オレンジ 川辺/青石	P 怜	S III 松岡	レッド グリーン 知里/怜	S I 中井	ジュニア I 優	D 中井	14:40 ~ 16:00	
																		15:05 ~ 15:55	J3	オレンジ グリーン 怜/松岡	P 優	S II 中井	グリーン 知里	S I 中井	ジュニア I 小栗	D 中井	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			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	16:00 ~ 16:50	J4	グリーン 優	イエロー 松岡	イエロー 80 小栗	オレンジ グリーン 知里/怜	P 小栗	イエロー 80 優	E 中井	16:05 ~ 17:25	
																		16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 青石	イエロー 松岡	小栗	オレンジ 中井		ジュニア II 優	F 中井	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	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	17:50 ~ 18:40	J6	オレンジ 青石	グリーン 川辺	P 小栗	オレンジ 優	S III 怜	ジュニア II 小栗	F 中井	17:30 ~ 18:50	
																		18:40 ~ 20:00	G	イエロー 80	ジュニア I 佐野	ジュニア II 松岡	入門 中井	知里	佐野		
18:40 ~ 20:00	G	入門 中井	知里	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	裕太郎	優		18:40 ~ 20:00	G	S I 怜	ジュニア I 佐野	ジュニア II 松岡						
																		20:00 ~ 21:20	H	S I 佐野	S II 小栗	S III 怜	S I 津田	S II 中村	S III 佐野	H 中井	20:00 ~ 21:20
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	21:20 ~ 22:40	I	入門 佐野	S II 小栗	S III 怜	入門 中井	S III 佐野	S II 津田	I 中井	21:20 ~ 22:40	

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

※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

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

8月期 8月9日(日)～9月5日(土)

日	月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	25
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

 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月期の休会・退会の受付は7月22日(水)までとなります。
- 9月期の休会・退会の受付は8月21日(金)までとなります。
- 8月13日(木)～8月15日(土)は通常営業ですが、お盆期間の為、該当日の在籍クラスをお休みされる場合は無料振替させていただきます。

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!

7月期

一般クラス スマッシュ&ボレー



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	左手を上げて 距離感を掴もう	前後の動き スマッシュのフットワーク	コンビネーション スマッシュ&ボレー	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	スマッシュは 肘と手首で決まる	回転をかけて コントロールUP!	ネットへ詰めてボレー! 下がってスマッシュ!	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	攻撃的に スマッシュ	守備的に スマッシュ	ボレー・ボレーから スマッシュで決めよう!	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。



7月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	テーマ	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
		てあしのかんかく	ラケットを振る、振らない	ラケットワークを覚える	身体の使い方
1週目	メイン	どすこいボレー！ みぎのて、ひだりのて	サイドステップで ボールキャッチ	ストロークと同じグリップ でボレーしてみる	タメを作って 身体を沈ませる
	サブ	ストロークでリズムの ちがいをおぼえる	ストロークは 指先が下から上	ストロークもボレーも 面の向きに注意	ストロークは上！ ボレーは下へ！！
2週目	メイン	みぎてとひだりあし、 ひだりてとみぎあし	フォアボレーで踏み込む	グリップチェンジ	落下の勢いで打ってみる
	サブ	ストロークでも あしをだしてうとう	ストロークとタイミングの 違いを理解	ストロークもボレーも グリップを変えて打つ	ボレーは身体の落下、 ストロークは地面を蹴る
3週目	メイン	はしってからうつ	バックボレーで 片手に挑戦	コンチネンタルグリップに 挑戦	ポーチボレー
	サブ	しょうがいぶつをよけて ストロークやボレー	反対の手も上手に使う	まずやってみる	走る、タメる、打つ
4週目		バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	内容	走ってフォアボレー！ 5回中2回ネットを越そう	フォア・バック交互で 6回中4回ネットを越そう	ランダム球出しで 4球連続でコートに入れ る	コーンに当てる (コーン4個で8球以内)

※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。