

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

※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

9月期 9月6日(日)～10月3日(土)

日	月	火	水	木	金	土
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	1	2	3

10月期 10月4日(日)～10月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
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

 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。

- 10月期の休会・退会の受付は15日までとなります。
- 11月期の休会・退会の受付は15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



9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	ラリーを繋げるコツ 軌道をコントロール	ボレーを決めるコツ ネットに近づこう	自分で取る? パートナーに任せる?	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	ローボレー・スマッシュ ネットプレー強化!	足元とロブで ストローク強化!	並行陣での ポジションを確認	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	1stボレーを コースチェンジ	ロブケアから ポジションチェンジ	チップ & チャージで ペースチェンジ	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	オープンスペースを 作る配球	ポーチに出る タイミング	パートナーとの ポジショニング	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。



9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
		りょうてをじょうずにつかう	スプリットステップ	見る力	判断力の向上
1週目	メイン	フラフープキャッチ	動き出しの基本	相手の打球をよく見てステップ	相手の情報を得る
	サブ	あしとてをつかってしっかりキャッチ	ステップ後に身体をターン	打球後はサイドステップを使う	打球の様子やボールの出所をキャッチ
2週目	メイン	うでをおおきくうごかそう	遠いボールに追いつこう	ボール落下のタイミングで打球	左右前後に動く
	サブ	ラケットはさみなげ	最初が大事	ボールの弾む位置の把握とその後の対応	スパイダートレーニング
3週目	メイン	スイングチェック	止まる目安を考えて！	前後の動きに慣れる	速いボールの処理
	サブ	うちおわったらストップ	ミニコーンタッチ 左右に走る、止まる	走る？サイドステップ？	ボディーターンでコンパクトセットのクセづけ
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	バックハンドで5回中2回 ネットを越そう	遠いボールを4回中2回 ネットを超える	ランダム球出しで 8球中6球入れる	サーブの球出しで 6球中4球入れる

※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。