

		月		火		水		木		金				土		日						
R2/11月期レッスンスケジュール												0561-64-1200		9:00 ～ 10:20	S	SⅠ 優	SⅢ 松岡	ゲーム ③ 中井	SⅠ 中井	SⅡ 知里	SⅢ 怜	S 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	10:25 ～ 11:45	A	SⅠ 知里	SⅡ 優	SⅢ 怜	A 11:45
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	11:50 ～ 13:10	B	入門 中井	SⅠ 中井	SⅢ 優	B 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	13:15 ～ 14:05	J1	レッド オレンジ 川辺/怜	グリーン 優	SⅢ 松岡	C 14:05
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	14:10 ～ 15:00	J2	オレンジ グリーン 川辺/青石	P 怜	SⅡ 中井	D 15:00
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	16:00 ～ 16:50	J4	グリーン 優	イエロー 松岡	イエロー 80	E 16:50
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	16:55 ～ 17:45	J5	オレンジ 青石	イエロー 松岡	小栗	F 17:45
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	17:50 ～ 18:40	J6	オレンジ 青石	グリーン 川辺	P 小栗	F 18:40
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	入門 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	
20:00 ～ 21:20	H	SⅠ 津田	SⅡ 佐野	SⅢ 中村	SⅠ 知里	SⅡ 怜	SⅢ 山田(直)	SⅠ 鬼海	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	20:00 ～ 21:20	H	SⅠ 佐野	SⅡ 小栗	SⅢ 怜	
21:20 ～ 22:40	I	入門 中井	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	21:20 ～ 22:40	I	入門 佐野	SⅡ 小栗	SⅢ 怜	
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

11月期 11月4日(水)～12月1日(火)

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	1				

12月期 12月2日(水)～12月29日(火)

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・退会の受付は毎月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



11月期

一般クラス ストロークの回転



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	順回転を掛けてみよう ラケットを下から上に	ネットの上を通す 高さに意識を持とう	コートを立て的に 使おう	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	下半身を使って パワーを伝える	リラックスして スピードアップ	回転を掛けて 攻守の切り替え	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	運動連鎖で パワーアップ	回転量で スピードコントロール	コートを広く使って 相手を崩す	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	回転量による スピードの変化で崩す	空間を使って 高さの変化で崩す	ストローク展開から ネットプレーへ	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。



11月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・レシーブ・ラリー



	テーマ	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
		うえからとしたから	ゲームの始まりと終わり	立ち位置	ポジション
1週目	メイン	うえなげ、したなげ	最初はサーブからだよ♪	サーブの打つ位置	クロスラリー
	サブ	サーブ、ストロークのちがいをおぼえよう	ゆっくり打ってサーブからラリー	レシーブを想定したポジション	相手の打球位置を確認してポジション取り
2週目	メイン	ボールなげまとあて！	レシーブ練習	レシーブの打つ位置	サーブのコースとレシーブの返球
	サブ	ねらってなげる！ ねらってうつ☆	ボールの軌道とタイミング	サーブの返球を想定したポジション	立場を考えて打球方法を選ぶ
3週目	メイン	きめられたエリアでしようぶ	サーブ・レシーブからのゲーム	スピードコントロール	コンパクトなセットからバランス良く返球
	サブ	コーチのサーブかえせるかな？	サーブ・レシーブお互いが続ける意識を持ってやろう	お互いの位置を確認してラリー	リターン練習
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	サーブで5回中2回ラケットに当てる	サーブで5回中1回入れる	サーブで5回中2回入れる	サーブで5回中3回入れる

※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。