

		月	火	水	木	金	土			日																																																			
R2/12月期レッスンスケジュール										☎ 0561-64-1200			9:00 ~ 10:20	S	S I	S III	ゲーム ③	9:00 ~ 10:20																																											
9:50 ~ 11:10	A	入門 怜	S I 松岡	S II 中井	入門 朱里	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 中井	S II 知里	S III 怜	9:00 ~ 10:20																																							
11:15 ~ 12:35	B	S I 中井	S II 怜	S III 松岡	S I 朱里	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	11:25 ~ 11:45	A	S I 知里	S II 優	S III 怜	11:25 ~ 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 山口	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 I 優	S II 余語	ゲーム ③ 能野	S II 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 知里	グリーン 川辺/怜	優	S III 松岡	13:15 ~ 14:35	C	オレンジ 知里	S I 中井	S II 優	14:35 ~ 15:00	J2	オレンジ 川辺/青石	P 怜	S II 松岡	14:35 ~ 15:00	J2	レッド 知里/怜	グリーン 知里/怜	S I 中井	ジュニア I 小栗	14:40 ~ 16:00	D	14:40 ~ 16:00	D																	
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 山口	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	15:05 ~ 15:55	J3	オレンジ 怜/松岡	P 優	S II 中井	15:05 ~ 16:00	J3	オレンジ 知里	グリーン 知里	S I 中井	ジュニア I 小栗	14:40 ~ 16:00	D	16:00 ~ 16:50	J4	グリーン 優	イエロー 松岡	イエロー 80 小栗	16:00 ~ 16:50	J4	レッド 知里	オレンジ 中村	P 怜	16:00 ~ 16:50	J4	レッド 知里	オレンジ 中村	P 怜	16:00 ~ 16:50	J4	グリーン 知里	イエロー 中村	イエロー 80 小栗	16:00 ~ 16:50	J4	レッド 知里	オレンジ 中村	P 怜	16:00 ~ 16:50	J4	グリーン 知里	イエロー 中村	イエロー 80 小栗	16:00 ~ 16:50	J4
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	16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 山口	グリーン 怜	P 優	16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 山口	グリーン 怜	P 優	16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 山口	グリーン 怜	P 優	16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 山口	グリーン 怜	P 優	16:55 ~ 17:45	J5																		
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	17:50 ~ 18:40	J6	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 中井	グリーン 山口	イエロー 優	17:50 ~ 18:40	J6	オレンジ 中井	グリーン 山口	イエロー 優	17:50 ~ 18:40	J6																							
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	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	18:40 ~ 20:00	G	S I 裕太郎	ジュニア I 優	18:40 ~ 20:00	G	S I 裕太郎	ジュニア I 優	18:40 ~ 20:00	G	S I 裕太郎	ジュニア I 優	18:40 ~ 20:00	G																											
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 山田(直)	S I 鬼海	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	20:00 ~ 21:20	H	S I 佐野	S II 小栗	S III 怜	20:00 ~ 21:20	H	S I 山口	S II 裕太郎	S III 怜	20:00 ~ 21:20	H	S I 山口	S II 裕太郎	S III 怜	20:00 ~ 21:20	H																												
21:20 ~ 22:40	I	入門 中村	S III 佐野	S II 津田	入門 青石	S II 怜	S I 津田	S III 佐野	S II 中村	21:20 ~ 22:40	I	入門 青石	S I 津田	S II 山田(直)	S III 裕太郎	21:20 ~ 22:40	I	入門 佐野	S II 小栗	S III 怜	21:20 ~ 22:40	I	入門 佐野	S II 小栗	S III 怜	21:20 ~ 22:40	I	入門 佐野	S II 小栗	S III 怜	21:20 ~ 22:40	I																													

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

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				

1月期 1月5日(火)～2月1日(月)

日	月	火	水	木	金	土
		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	1					

 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

楽しく上達!
インドアテニススクール
ロングウッド!

12月期

一般クラス ゲームを楽しもう



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	後衛のポジション 守るためには	前衛のポジション 攻めるためには	前衛と後衛の ポジションチェンジ	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	後衛のポジション 攻守の立ち位置	前衛のポジション 攻守の立ち位置	アプローチ後の ポジション	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	対雁行陣の 並行陣ポジション	対並行陣の 雁行陣ポジション	並行陣同士の ポジション	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	サービスダッシュからの ゲーム展開	リターンダッシュからの 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。



12月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	コロコロとワンバウンド	まんなかにあてよう	打点とスイングを確認しよう	打点とスイングを確認しよう
2週目	したからうえにラケットをふろう	ネットをこそう	高さを意識して返球しよう	回転を意識してストロークしよう
3週目	とおくからのボールにちょうせんしよう	いっばいうごいてつづけてネットをこそう	フットワークを使って返球し続けよう	フットワークを使って返球し続けよう
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
	5かいのうち2かいネットをこそう	5回のうち3回ネットをこそう	5回のうち4回コートに入れよう	5回のうち5回コートに入れよう

※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。