

		月			火			水			木			金			土			日							
R3/3月期レッスンスケジュール															☎0561-64-1200			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	9:00 ~ 10:20
9:50 ~ 11:10	A	入門 怜	S I 松岡	S II 中井	入門 知里	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	A	S I 中井	S II 優	S III 川辺	A	10:25 ~ 11:45				
11:15 ~ 12:35	B	S I 中井	S II 怜	S III 松岡	S I 知里	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	11:45 ~ 13:10	B	入門 中井	S I 怜	S III 優	B	11:50 ~ 13:10				
13:15 ~ 14:35	C	S I 怜	S II 山口	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 II 久保	トーナメント② 松岡	ゲーム ③ 中井	13:15 ~ 14:35	J1	レッド 川辺/怜	グリーン 優	S III 松岡	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 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	15:00 ~ 16:00	J2	オレンジ 川辺/青石	P 怜	S II 中井	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			レッド 優	オレンジ 山口	S III 余語	レッド 怜	オレンジ 優		16:00 ~ 16:50	J4	グリーン 優	イエロー 松岡	イエロー 80	E	16:05 ~ 17:25				
16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 怜	グリーン 知里	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 久保	イエロー 怜	P 中井	16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 青石	イエロー 松岡	小栗		16:55 ~ 17:25				
17:50 ~ 18:40	J6	オレンジ 知里	グリーン 山口	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 久保	グリーン 怜	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	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 佐野	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		18:40 ~ 20:00	G	S I 怜	ジュニア I 森	ジュニア II 松岡		18:40 ~ 20:00				
20:00 ~ 21:20	H	S I 山口	S II 佐野	S III 中村	S I 青石	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 久保	S II 裕太郎	S III 怜	20:00 ~ 21:20	H	S I 渡辺	S II 青石	S III 怜		20:00 ~ 21:20				
21:20 ~ 22:40	I	入門 中村	S III 佐野	S II 鬼海	入門 青石		S II 怜	S I 鬼海	S III 佐野	S II 中村	入門 青石	S I 津田	S II 山田(直)	入門 久保	S II 怜	S III 裕太郎	21:20 ~ 22:40	I	入門 佐野	S II 青石	S III 怜		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

スクールカレンダー

3月期 3月2日(火)～3月29日(月)

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	30	31			

4月期 4月1日(木)～4月28日(水)

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

- 翌月の休退会の受付は毎月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。
- 3月30日～3月31日は通常レッスンはお休みです（無料振替ではありません。）
- 4月29日～5月1日は通常レッスンはお休みです（無料振替ではありません。）

※お間違えのないようお願いします。

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!

3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	ピンチとチャンスで 打ち分けよう	ネットプレーヤーとして この場合は誰を見る?	ロブからの ポジションチェンジ	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	並行陣に対する ストロークの配給	積極的にネットプレー 前後に対応しよう	並行陣での ポジションチェンジ	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	サービスダッシュ 1STボレーが大事	リターンダッシュ ライジングでの返球	早めの判断が大事 並行陣VS並行陣	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。



3月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ラリー



	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	高さを意識して打とう
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	コースを狙って打とう
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	相手を動かしてポイントしよう
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
	コーチと3回うちあう	コーチと3回うちあう	コーチと4回打ち合う	コーチと5回打ち合う

※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。