

		月	火	水	木	金	土			日									
R3/4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 津田	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 青石	S III 優	入門 松岡	S I 中井	S II 優	9:00 ~ 10:20		
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 青石	S III 優	S I 松岡	S II 中井	S III 優	11:45 ~ 11:45		
13:15 ~ 14:35	C	S I 怜	S II 山口	ゲーム ③ 松岡	S II 山口	S III 中井	ゲーム 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 青石	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 ~ 14:05			
14:40 ~ 16:00	D	S III 中井	ゲーム ③ 久保	ゲーム ③ 怜	ゲーム ② 怜	ゲーム ③ 中井	ゲーム ③ 中村	S I 中村	ゲーム ③ 青石	ゲーム ③ 松岡	S I 優	S II 余語	ゲーム ③ 津田	S III 余語	ゲーム ③ 怜	トーナメント① 中井	14:40 ~ 16:00		
16:00 ~ 16:50	J4	レッド 知里	オレンジ 久保	グリーン 怜	オレンジ 知里			オレンジ 優			レッド 優	オレンジ 青石	S III 余語	レッド 怜	オレンジ 優	16:00 ~ 16:50			
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 青石	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		
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 津田	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 青石	オレンジ 久保	グリーン 怜	イエロー 優	17:50 ~ 18:40		
18:40 ~ 20:00	G	入門 中井	イエロー 80 知里	ジュニア I 鬼海	入門 山口	S II 津田	S III 余語	S I 優	S II 松岡	ジュニア II 鬼海	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			
20:00 ~ 21:20	H	S I 山口	S II 山田(海)	S III 久保	S I 津田	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		
21:20 ~ 22:40	I	入門 山口	S III 久保	S II 鬼海	入門 津田	S II 怜	S I 青石	S III 鬼海	S II 中村	21:20 ~ 22:40	入門 松岡	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		
										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

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
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5月期 5月6日(木)～6月2日(水)

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	31	1	2			

 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。

- 4月29日(木)、30日(金)、5月1日(土)～5日(水)は通常レッスンはありません。
- 5月期の休会・退会の受付は4月15日(木)までとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(土)までとなります。

楽しく上達!
インドアテニススクール
ロングウッド!

4月期

一般クラス バックハンドストロークの上達



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	フットワーク 踏み込んで打とう	安定したラリーは 高さを意識しよう	クロス・ストレートに コースを変えてみよう	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	色々な回転に チャレンジ	アプローチから ネットプレーへ	ボレー対ストローク 並行陣対策	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	攻撃力アップ! 前で攻めよう	守備力アップ! スライスマスター	緩急をつけて 攻守の切り替え	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	決めるボレーの バリエーションを増やそう	配球に対する ポジショニング	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応	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。



4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	うごきかたをおぼえよう	うごきかたをおぼえよう	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	うごきだしのきほん スプリットステップ	打点とスイングを確認しよう	スパイダー トレーニング
2週目	したからうえにラケットをふろう	からだとボールの距離	高さを意識して返球しよう	高さを意識して返球しよう
3週目	はなれたボールにおいついてうとう	いっばいうごいてネットをこそう	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
	とおいボールを5かいのうち2かいネットをこそう	とおいボールを5かいのうち3かいネットをこそう	ランダム球出しで6回中4回入れよう	ランダム球出しで6回中5回入れよう

※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。