

		月	火	水	木	金				土	日															
R3/6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	S I	S II	S III	S	9:00 ~ 10:20							
9:50 ~ 11:10	A	入門 怜	S I 松岡	S II 中井	入門 中井	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	S	S I 中井	S II 津田	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 中井	S II 山口	ゲーム ③ 中村	S I 優	S II 中井	S III 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	10:25 ~ 11:45	A	S I 山田(海)	S II 優	S III 津田	10:25 ~ 11:45	A	S I 津田	S II 優	S III 怜
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	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 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	J1	レッド オレンジ 青石/怜	グリーン 優	S III 松岡	13:15 ~ 14:35	C	オレンジ 優	S I 中井	S II 津田
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	14:10 ~ 15:00	J2	オレンジ 青石	P 怜	S II 津田	14:40 ~ 16:00	D	レッド グリーン 森屋/怜 オレンジ	S I 津田	ジュニア I 優
16:00 ~ 16:50	J4	レッド 山口	オレンジ 久保	グリーン 怜	オレンジ 山口			オレンジ 優			レッド 優	オレンジ 青石	S III 余語	レッド 久保	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	16:05 ~ 17:25	E	イエロー 怜	入門 中井	イエロー 80 津田
16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 怜	グリーン 山口	P 中井	オレンジ 山口	グリーン 怜	P 中井	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		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	津田	17:30 ~ 18:50	F	優	S III 怜	ジュニア II 津田
17:50 ~ 18:40	J6	オレンジ 久保	グリーン 山口	イエロー 山田(海)	グリーン 山口	イエロー 津田	P 中井	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	J6	グリーン 青石	イエロー 森	P 山田(海)	17:30 ~ 18:50	F			
18:40 ~ 20:00	G	入門 中井	イエロー 80 山田(海)	ジュニア I 鬼海	入門 怜	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 山田(海)	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 津田	ジュニア II 松岡					
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 青石	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					
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	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	I	入門 怜	S II 青石	S III 渡辺					

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…中高の試合経験あり



スクールカレンダー

6月期 6月3日(木)～6月30日(水)

日	月	火	水	木	金	土
				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			

7月期 7月2日(金)～7月30日(金)

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	

 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。

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!

6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・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	ストロークでコースを 変えたらどこに立つ?	ポーチに出るタイミング 積極的な気持ちで	ボールの行方によって 誰を見るか?	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	リターン球種・コース バリエーションを増やそう	サーブ球種・コース サービスダッシュにチャレンジ	攻守のメリハリをつけて ゲーム展開をしよう	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。



6月期ジュニアレッスントーマ...サーブ



	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	ボールなげ うえなげ、したなげ	あたまのうえで うってみよう	打点の確認	コンチネンタル グリップ
2週目	あたまのうえで うってみよう	トスアップと ボールなげ	バランスよく打とう	スライスサーブに 挑戦しよう
3週目	じぶんでなげて うってみよう	コートにいれよう	力加減を覚えよう	ボールの飛びを コントロールしよう
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
	サーブで 5かいのうち2かい ラケットにあてよう	サーブで 5かいのうち1かい コートにいれよう	サーブで 5回中2回入れよう	スライスサーブで 5回中2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。