

		月	火	水	木	金	土			日									
R3/8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 津田	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 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		
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	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		
																	11:50 ~ 13:10		
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 ~ 14:35		
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 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		
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	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 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		
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 松岡	S I 山田(海)	ジュニア I 谷川	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 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		
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		
										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

8月期 7月31日(土)～9月3日(金)

日	月	火	水	木	金	土
						31
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	3	

9月期 9月4日(土)～10月1日(金)

日	月	火	水	木	金	土
						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	

 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。(15日が休校の場合次の営業日)
- 9月19日と23日は無料振替にて対応させていただきますので、よろしくお願いいたします。
- サービスエースのメール登録にご協力下さい。
- 期の途中でのコース変更は承ることができません。
- 翌月のコース変更は翌期が始まる前日まで受付可能です。

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!

一般クラス 8月期 サーブ&レシーブ



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	サーブは簡単! ① ボール投げから覚えよう	サーブは簡単! ② スイングにトスを 当てはめよう	レシーブは リズムが大事	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	サーブのパワーアップ! 肘を下げない	レシーブの返球確率UP! 肘を引かない	回転サーブで サービスダッシュ	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	サービスダッシュの 大事なポイント	ブロックリターンで リターンダッシュ	サービスVSリターン どちらが先に ネットをとれるか	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	サービスダッシュ 1stボレーのコース	サービスダッシュ後の ポジショニング	サービスダッシュに対する リターンゲーム	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。



8月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	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	ボールキャッチ	ききてがわはてのひらはんたいはてのこう	すばやく準備 まんなかにあてよう	スプリットステップ からすばやく準備
2週目	まんなかにあてよう	まんなかにあてよう	ボールの下側を さわろう	力加減をおぼえよう
3週目	ネットをこそう	さゆうにうごいて コートにいれよう	力加減をおぼえよう	バランスよく打とう
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
	ボレーで4回中2回 ネットをこそう	フォア、バックこうごで 6回中4回コートに いれる	ボレーボレーで コーチと 5往復続けよう	ボレーボレーで コーチと 7往復続けよう

※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。