

		月	火	水	木	金				土	日											
R3/12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	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 久保	S I 中井	S III 松岡	S I 久保	S II 怜	S III 津田	入門 松岡	S I 中井	S II 林	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 久保	S II 中井	S III 松岡	ゲーム ② 久保	S II 怜	S III 津田	S I 松岡	S II 中井	S III 林	10:25 ~ 11:45	A	S I 津田	S II 林	S III 津田	10:25 ~ 11:45
13:15 ~ 14:35	C	S I 怜	S II 久保	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 津田	トーナメント① 久保	トーナメント② 怜	S II 久保	トーナメント② 林	ゲーム ③ 中井	13:15 ~ 14:05	J1	レッド 山田/怜	グリーン 大谷	S III 松岡	13:15 ~ 14:35
14:40 ~ 16:00	D	S III 中井	ゲーム ③ 怜	ゲーム ③ 山口	ゲーム ② 林	ゲーム ③ 中井	ゲーム ③ 中村	S I 中村	ゲーム ③ 松岡	S I 津田	S II 余語	ゲーム ③ 怜	S III 余語	ゲーム ③ 久保	トーナメント① 中井	14:10 ~ 15:00	J2	オレンジ 山田(海)	P 怜	S II 津田	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 津田			レッド 怜	オレンジ 松岡	S III 余語	レッド 久保	オレンジ 生田		16:00 ~ 16:50	J4	グリーン 大谷	イエロー 林	イエロー 80 津田	16:05 ~ 17:25
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 林	オレンジ 津田	グリーン 中村	イエロー 松岡	オレンジ 津田	グリーン 久保	イエロー 余語	オレンジ 久保	イエロー 生田	P 林	16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 森	イエロー 松岡		
17:50 ~ 18:40	J6	オレンジ 久保	グリーン 山口	イエロー 中井	グリーン 山口	イエロー 山田(海)	P 中井	グリーン 松岡	イエロー 久保	P 中井	オレンジ 久保	グリーン 津田	イエロー 怜	オレンジ 中井	グリーン 生田	イエロー 林	17:50 ~ 18:40	J6	グリーン 大谷	イエロー 森	P 山田(海)	
18:40 ~ 20:00	G	入門 中井	イエロー 80 森	ジュニア I 鬼海	入門 怜		S III 林	S I 津田	S II 久保	ジュニア II 鬼海	入門 久保	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 森		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 森	S III 山田(直)	S I 山田(海)	S II 怜	S III 林	S I 鬼海	S II 中村	S III 津田	S I 山田(海)	S II 谷川	S III 松岡	S I 久保	S II 裕太郎	S III 真野	20:00 ~ 21:20	H	S I 渡辺	S II 谷川	S III 怜	
21:20 ~ 22:40	I	入門 山口	S III 山田(直)	S II 鬼海	入門 林		S II 怜	S I 津田	S III 鬼海	S II 中村	入門 松岡	S I 谷川	S II 山田(海)	入門 真野	S II 久保	S III 裕太郎	21:20 ~ 22:40	I	入門 怜	S II 谷川	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…小中高の試合経験あり



# スクールカレンダー

**12月期** 11月29日(月)～12月26日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	29	30	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						

**1月期** 1月5日(水)～2月1日(火)

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。

- 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)
- 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。
- 翌期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 12月期 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	ラリーを続けるためには 高さのコントロール	ボレーを決めるためには ネットへ詰める動き	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	回転・スピードで 深さの調節	ネットプレーでの 攻守立ち位置	ロブケアからの 並行陣展開	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	並行陣に対する ストロークの配球	雁行陣に対する ネットプレーの配球	並行陣同士での 攻守の展開	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	並行陣を崩すための 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・・・サーブ・スマッシュ



	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	トスアップと ボールなげ	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	じぶんでなげてうって みよう	バランスよく打とう	力加減をおぼえよう
3週目	じぶんでなげて うってみよう	じぶんでなげバランス よく打とう	力加減をおぼえよう	ボールの軌道を 意識しよう
4週目	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>
	サーブで5回のうち 1回ネットをこそう	サーブで5回のうち2回 ネットをこそう	サーブで5回中2回 コートにいれよう	サーブで5回中3回 コートにいれよう

※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。