

		月	火	水	木	金				土	日											
R4/1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 久保	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 久保	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 中村	S III 怜	10:25 ~ 11:45
13:15 ~ 14:35	C	S I 怜	S II 久保	ゲーム ③ 松岡	S II 久保	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	15:00 ~ 15:55	J2 J3	山田(海) グリーン 怜 林	P P 津田	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 久保			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 久保	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		16:05 ~ 17:25
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 久保	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)	17:30 ~ 18:50
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	17:30 ~ 18:50
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	20:00 ~ 21:20
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	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

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				

2月期 2月2日（水）～3月1日（火）

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	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)
- 申し訳ございませんが2月11日、23日は無料振替にて対応させていただきます。
- 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!

1月期

一般クラス フォアストロークの上達



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	フォアストローク サーブ①	フォア・バックストローク 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	色々なフットワークで 丁寧に打とう	コースの打ち分けを 意識して打とう	ネットを通す高さ を変えてみよう	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	色々な高さを ジャストミートしよう	場所によって 攻守の切り替え	球種の変化で 相手を崩そう	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	タメを作って パワーを伝えよう	チャンスボールを しっかり決めよう	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	対並行陣 センターセオリー	対並行陣 沈めてから攻める	対並行陣 ロブを絡めて崩す	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。



1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	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	ココロとワンバウンド	ききてがわはフォアハンド！ はんたいはバックハンド！	打った後のかまえ直し	スプリットステップからすばやく準備
2週目	したからうえにラケットをふろう	したからうえにラケットをふろう	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	ネットをこそう	さゆうに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
	10回のうち5回ネットをこそう	10回中5回コートに入れよう	10回中5回コートに入れよう	10回中5回コートに入れよう

※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。