

		月	火	水	木	金				土	日											
R4/7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 怜	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 怜	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 山田(海)	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 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 怜	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 ~ 14:35	J1	レッド 山田/久保	グリーン 森	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 久保	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 津田	S I 津田	S II 久保	ゲーム ③ 怜	S III 林	ゲーム ③ 久保	トーナメント① 中井	14:40 ~ 16:00	J2	山田(海)	林	S II 松岡	14:40 ~ 16:00
16:00 ~ 16:50	J4	レッド 大谷	オレンジ 久保	グリーン 怜	オレンジ 怜						レッド 怜	オレンジ 山田(海)		レッド 津田			16:00 ~ 16:50	J4	グリーン 津田	イエロー 久保	イエロー II	16:00 ~ 16:50
16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 怜	グリーン 大谷	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		オレンジ 久保	イエロー 津田	P 林	16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 森	イエロー 松岡	山田(海)	16:55 ~ 17:45
17:50 ~ 18:40	J6	オレンジ 久保	グリーン 大谷	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 怜	P 中井	オレンジ 久保	グリーン 津田	イエロー 怜	オレンジ 久保	グリーン 津田	イエロー 林	17:50 ~ 18:40	J6	グリーン 津田	イエロー 森	P 林	17:50 ~ 18:40
18:40 ~ 20:00	G	入門 大谷	イエロー II 鬼海-森		入門 怜	S III 林	S I 津田	S II 怜	イエロー III 鬼海	S I 松岡	S I 山田(海)	S II 谷川	イエロー III 谷川	イエロー II 森-伊藤			18:40 ~ 20:00	G	S I 久保	イエロー II 津田	イエロー III 谷川	18:40 ~ 20:00
20:00 ~ 21:20	H	S I 久保	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 山田(直)	S I 津田	S II 森	S III 久保	20:00 ~ 21:20	H	S I 渡辺	S II 谷川	S III 久保	20:00 ~ 21:20
21:20 ~ 22:40	I	入門 久保	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 森	S II 久保	S III 津田	21:20 ~ 22:40	I	入門 久保	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I…小中の経験者
 P…保護者の方
 イエローII…小中高の経験者
 イエローIII…中高の試合経験あり

スクールカレンダー

7月期 7月1日(金)～7月28日(木)

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		

8月期 7月29日(金)～8月29日(月)

日	月	火	水	木	金	土
					29	30
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					

 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7月18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!

7月期

一般クラス スマッシュ&ボレー



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	フォアハンドストローク サーブ①	フォアハンド・バックハンド 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	ロブが上がったら 横を向いてテイクバック	スマッシュのフットワーク 前後に動いて打とう	コンビネーション ボレー & スマッシュ	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	スマッシュは 肘と手首で決まる	回転をかけて コントロールUP!	ボレーで追い込んで スマッシュで決めよう!	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	打点が後ろになったら ハイボレーで返球しよう	スマッシュした後の ペアのポジション	並行陣での ボレー・スマッシュの攻防	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。



7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	たくさんうごこう	試合で使おう	決めるボール
1週目	ネットのちかくであてよう 	うごいてボールキャッチ	ボールの高さに合わせよう 	ボールの高さに合わせよう
2週目	はしってボールをあてよう 	さゆうのうごき	ネットに近づいて打とう 	ネットに近づいて打とう
3週目	まとをねらってみよう	はしってボレーネットをこそう	的当て	的を狙って打とう
4週目	メダルチャレンジ ボレーでネットをこそう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル

※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。