

		月	火	水	木	金	土		日																	
R4/8月期レッスンスケジュール							☎0561-64-1200																			
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 津田	S III 松岡	ゲーム③ 林	S I 中井	S II 津田	S III 怜	S 久保	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	ゲーム③ 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	11:45 ~ 11:45	A	S I 山田(海)	S II 林	S III 津田	S I 谷川	S II 鬼海	S III 怜	A 久保	11:45 ~ 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	ゲーム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 ~ 14:05	J1	レッド 山田/久保	グリーン 森	S III 松岡	オレンジ 谷川	S I 中井	S II 津田	C 久保	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	15:00 ~ 15:55	J2 J3	山田(海) 久保	林 林	S II 津田	オレンジ 大谷	S I 中井	S II 津田	D 久保	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			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	イエロー I 怜	入門 中井	イエロー II 谷川	E 久保	16:05 ~ 17:25	
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 I 松岡	オレンジ 津田	グリーン 久保		オレンジ 久保	イエロー I 津田	P 林	16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 森	イエロー I 松岡	山田(海)	イエロー I 大谷				
17:50 ~ 18:40	J6	オレンジ 久保	グリーン 大谷	イエロー I 中井	グリーン 久保	イエロー I 山田(海)	P 中井	グリーン 松岡	イエロー I 怜	P 中井	オレンジ 久保	グリーン 津田	イエロー I 怜	オレンジ 久保	グリーン 津田	イエロー I 林	17:50 ~ 18:40	J6	グリーン 津田	イエロー I 森	P 林		S III 怜	イエロー III 津田	F 久保	17:30 ~ 18:50
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	入門 松岡	S I 後藤	イエロー III 萩原	イエロー II 森-伊藤	入門 松岡	S I 森	イエロー III 久保	18:40 ~ 20:00	G	S I 久保	イエロー II 津田	イエロー III 谷川					
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					
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 松岡	S II 森	S III 久保	S III 津田	21:20 ~ 22:40	I	入門 久保	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 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

8月期 7月29日(金)～8月29日(火)

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					

9月期 8月30日(火)～10月2日(日)

日	月	火	水	木	金	土
		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	30	1
2						

 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)
- リニューアル期間の為、9月13日～9月25日の間スクールをお休みとさせていただきます。
(音楽教室は通常営業します。)
- 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。

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!

8月期

一般クラス 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	サーブのコツ ボールをシュツと投げる感じ	グリップの握り方と 体の向きに注意して	レシーブのコツ スプリットステップを覚えよう	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	サーブの確率UP! 肘から振り上げる	レシーブの返球確率UP! ユニットターン	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	サービスダッシュは 相手の苦手を突く	ライジングで ブロックリターン	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…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	ボールなげ うえなげ、したなげ	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	あたまのうえで うってみよう	バランスよく打とう	左右の打ちわけ
3週目	まをねらってみよう	じぶんでなげ うってみよう	イエローボールを 打ってみよう	スライスサーブに 挑戦
4週目	バッジチャレンジ サーブで 5かいのうち1かい ネットをこそう	バッジチャレンジ サーブで 5かいのうち3かい ネットをこそう	バッジチャレンジ サーブで5回中2回 コートに入れよう	バッジチャレンジ サーブで5回中3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。