

|                         |    | 月                  | 火               | 水              | 木                     | 金             | 土                     |            |                  | 日                  |                |                   |                  |                |               |                 |                   |                    |                    |                   |                     |                     |
|-------------------------|----|--------------------|-----------------|----------------|-----------------------|---------------|-----------------------|------------|------------------|--------------------|----------------|-------------------|------------------|----------------|---------------|-----------------|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|---------------------|---------------------|
| <b>R5/12期レッスンスケジュール</b> |    |                    |                 |                |                       |               | <b>☎ 0561-64-1200</b> |            |                  | 9:00<br>~<br>10:20 | S              | SI<br>伊藤(芽)       | SIII<br>松岡       | ゲーム<br>③<br>林  | SI<br>伊藤(芽)   | SII<br>津田       | SIII<br>怜         | S                  | 9:00<br>~<br>10:20 |                   |                     |                     |
| 9:50<br>~<br>11:10      | A  | 入門<br>怜            | SI<br>松岡        | SII<br>津田      | 入門<br>伊藤(芽)           | SII<br>中村     | ゲーム<br>②<br>久保        | 入門<br>怜    | SI<br>津田         | SIII<br>松岡         | SI<br>久保       | SII<br>怜          | SIII<br>津田       | 入門<br>松岡       | SI<br>伊藤(芽)   | SII<br>林        | SI<br>谷川          | SII<br>津田          | SIII<br>怜          | A                 | 10:25<br>~<br>11:45 |                     |
| 11:15<br>~<br>12:35     | B  | SI<br>津田           | SII<br>怜        | SIII<br>松岡     | SI<br>伊藤(芽)           | SII<br>久保     | ゲーム<br>③<br>中村        | SI<br>怜    | SII<br>津田        | SIII<br>松岡         | ゲーム<br>②<br>久保 | SII<br>怜          | SIII<br>津田       | SI<br>松岡       | SII<br>伊藤(芽)  | SIII<br>林       | 入門<br>伊藤(芽)       | SI<br>怜            | SIII<br>津田         | B                 | 11:50<br>~<br>13:10 |                     |
| 13:15<br>~<br>14:35     | C  | SI<br>怜            | SII<br>津田       | ゲーム<br>③<br>松岡 | SII<br>久保             | SIII<br>怜     | トーナメント②<br>中村         | SII<br>津田  | トーナメント②<br>中村    | トーナメント②<br>怜       | ゲーム<br>②<br>津田 | トーナメント①<br>久保     | トーナメント②<br>怜     | SII<br>久保      | トーナメント②<br>林  | ゲーム<br>③<br>津田  | レッド<br>伊藤(芽)      | グリーン<br>伊藤(芽)      | SIII<br>松岡         | C                 | 13:15<br>~<br>14:35 |                     |
| 14:40<br>~<br>16:00     | D  | SIII<br>津田         | ゲーム<br>③<br>怜   | ゲーム<br>③<br>久保 | ゲーム<br>②<br>林         | ゲーム<br>③<br>怜 | ゲーム<br>③<br>中村        | SI<br>中村   | ゲーム<br>③<br>津田   | SI<br>津田           | SII<br>竹内      | ゲーム<br>③<br>怜     | SIII<br>林        | ゲーム<br>③<br>久保 | トーナメント①<br>松岡 | グリーン<br>伊藤(芽)   | P<br>林            | SII<br>久保          | SI<br>伊藤(芽)        | SII<br>谷川         | D                   | 14:40<br>~<br>16:00 |
| 16:00<br>~<br>16:50     | J4 | レッド<br>伊藤(芽)       | オレンジ<br>久保      | グリーン<br>山田     |                       |               |                       | レッド<br>竹内  | オレンジ<br>松岡       |                    | レッド<br>伊藤(芽)   |                   |                  | J4             | グリーン<br>伊藤(芽) | イエロー<br>久保      | イエロー<br>II        | イエロー<br>I<br>怜     | 入門<br>後藤           | イエロー<br>II<br>谷川  | E                   | 16:05<br>~<br>17:25 |
| 16:55<br>~<br>17:45     | J5 | オレンジ<br>怜          | グリーン<br>伊藤(芽)   | P<br>久保        | オレンジ<br>久保            | グリーン<br>伊藤(芽) | P<br>林                | オレンジ<br>津田 | グリーン<br>中村       | イエロー<br>松岡         | オレンジ<br>津田     | グリーン<br>久保        | イエロー<br>林        | J5             | オレンジ<br>伊藤(芽) | イエロー<br>津田      | P<br>村田           | イエロー<br>I<br>伊藤(芽) | SIII<br>伊藤(芽)      | イエロー<br>III<br>津田 | F                   | 17:30<br>~<br>18:50 |
| 17:50<br>~<br>18:40     | J6 | オレンジ<br>久保         | グリーン<br>伊藤(芽)   | イエロー<br>津田     | グリーン<br>久保            | イエロー<br>伊藤(芽) | P<br>怜                | グリーン<br>松岡 | イエロー<br>怜        | P<br>中村            | オレンジ<br>竹内     | グリーン<br>津田        | イエロー<br>怜        | J6             | グリーン<br>久保    | イエロー<br>伊藤(芽)   | P<br>津田           | グリーン<br>山田         | イエロー<br>I<br>村田    | イエロー<br>III<br>林  |                     |                     |
| 18:40<br>~<br>20:00     | G  | 19:00~<br>入門<br>津田 | イエロー<br>II<br>森 |                | 19:00~<br>入門<br>伊藤(芽) | SIII<br>林     | SI<br>津田              | SII<br>怜   | イエロー<br>III<br>森 | 19:00~<br>入門<br>松岡 | SI<br>後藤       | イエロー<br>III<br>東田 | イエロー<br>II<br>村田 | G              | SI<br>久保      | イエロー<br>II<br>森 | イエロー<br>III<br>東田 |                    |                    |                   |                     |                     |
| 20:00<br>~<br>21:20     | H  | SI<br>伊藤(芽)        | SII<br>森        | SIII<br>久保     | SI<br>村田              | SII<br>怜      | SIII<br>林             | SI<br>森    | SII<br>中村        | SIII<br>谷川         | SI<br>後藤       | SII<br>谷川         | SIII<br>東田       | H              | SI<br>津田      | SII<br>後藤       | SIII<br>久保        | SI<br>森            | SII<br>谷川          | SIII<br>久保        |                     |                     |
| 21:20<br>~<br>22:40     | I  | 入門<br>伊藤(芽)        | SIII<br>久保      | SII<br>森       | 入門<br>林               | SII<br>怜      | SI<br>谷川              | SIII<br>森  | SII<br>中村        | 入門<br>松岡           | SI<br>谷川       | SII<br>東田         | 入門<br>後藤         | I              | 入門<br>久保      | SII<br>谷川       | SIII<br>森         |                    |                    |                   |                     |                     |

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

12月期 11月29日(水)～12月26日(火)

| 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4日(木)～1月31日(水)

| 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 | 31 |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |

 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 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<br>フォアストローク サーブ① | ボレーのおさらい<br>フォア・バックストローク<br>サーブ② | ボレーのフットワーク<br>ストロークでのグリップチェンジ | 今月のまとめ<br>楽しくラリーをしよう |
| ステップⅠ   | 後衛の役割は?<br>しっかり繋いで名脇役!      | 前衛の役割は?<br>積極的に動いて決める主役!         | ポジションチェンジ<br>お互い頑張りましょう       | まとめ<br>ゲーム練習         |
| ステップⅡ   | しっかりラリーから<br>ネットプレーへ移行する    | ボールの行方によって変わる<br>ネットプレーヤーの立ち位置   | 並行陣での<br>二人の立ち位置に気をつけよう       | まとめ<br>ゲーム練習         |
| ステップⅢ   | 並行陣に対する<br>雁行陣側のポジション       | 雁行陣に対する<br>並行陣側のポジション            | 並行陣同士の<br>攻防ポジション             | まとめ<br>ゲーム練習         |
| トーナメントⅠ | サービスダッシュからの<br>ゲーム展開        | リターンダッシュからの<br>ゲーム展開             | 並行陣を崩す為の<br>配球を意識             | まとめ<br>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。  
 ※トーナメントクラスは、試合を想定した内容になるので、通常のテーマと異なる場合があります。



# 12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                           | 基本を覚えよう                         | 基本を覚えよう                    |
| 1週目 | おとさないで<br>ボールキャッチ    | ボールキャッチ<br>コーディネーション<br>トレーニング      | グリップの確認                         | グリップの確認                    |
| 2週目 | テニピンをつかおう            | ラケットをふらない!                          | ネットに近づいて<br>打とう                 | 回転をコントロール                  |
| 3週目 | まんなかにあてよう            | ネットをこそう                             | コースの打ち分け                        | 攻めるボレー<br>守るボレー            |
| 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>            |
|     | 4かいのうち2かい<br>ネットをこそう | フォア・バックこうごで<br>6かいのうち4かい<br>ネットをこそう | フォア・バック交互で<br>6回中4回<br>コートに入れよう | ランダムで<br>6回中4回<br>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。