

		月		火		水		木		金				土			日								
R6/4期レッスンスケジュール ☎ 0561-64-1200												9：00 ～ 10：20	S	SI	SIII	ゲーム ③	SI	SII	SIII	S	9：00 ～ 10：20				
9：50 ～ 11：10	A	入門 怜	SI	SII	入門 伊藤(芽)	SII	ゲーム ②	入門 怜	SI	SIII	SI	SII	SIII	入門 松岡	SI	SII	伊藤(芽)	松岡	林	伊藤(芽)	津田	怜	A	10：25 ～ 11：45	
			松岡	津田		中村	久保		津田	松岡	久保	怜	津田		伊藤(芽)	林			松岡	伊藤(芽)	林		11：50 ～ 13：10		
11：15 ～ 12：35	B	SI	SII	SIII	SI	SII	ゲーム ③	SI	SII	SIII	ゲーム ②	SII	SIII	SI	SII	SIII	松岡	伊藤(芽)	林	伊藤(芽)	SI	SIII	B	13：15 ～ 14：35	
		津田	怜	松岡	伊藤(芽)	久保	中村	怜	津田	松岡	久保	怜	津田	松岡	伊藤(芽)	林			久保	林	怜	津田		14：40 ～ 16：00	
13：15 ～ 14：35	C	SI	SII	ゲーム ③	SII	SIII	トーナメ ント②	SII	トーナメ ント②	トーナメ ント②	ゲーム ②	トーナメ ント①	トーナメ ント②	SII	トーナメ ント②	ゲーム ③	J1	レッド オレンジ 伊藤/久保	グリーン 森	SIII	オレンジ 伊藤(芽)	SI	SII	C	16：05 ～ 17：25
		怜	津田	松岡	久保	怜	中村	津田	中村	怜	津田	久保	怜	久保	林	津田	J2	オレンジ 伊藤(芽)	P 林	松岡	レッド グリーン 伊藤/怜 オレンジ	長嶋	谷川		17：30 ～ 18：50
14：40 ～ 16：00	D	SIII	ゲーム ③	ゲーム ③	ゲーム ②	ゲーム ③	ゲーム ③	SI		ゲーム ③	SI	SII	ゲーム ③	SIII	ゲーム ③	トーナメ ント①	J3	グリーン 伊藤(芽)	P 林	SII	伊藤(芽)	谷川	津田	D	18：50 ～ 20：00
		津田	怜	久保	林	怜	中村	中村		津田	津田	久保	怜	林	久保	松岡	J4	グリーン 伊藤(芽)	イエロー 久保	イエロー II	伊藤(芽)	入門 怜	イエロー II	E	20：00 ～ 21：20
16：00 ～ 16：50	J4	レッド 伊藤(芽)	オレンジ 久保	グリーン 山田							レッド 怜	オレンジ 松岡		レッド 伊藤(芽)			J5	オレンジ 伊藤(芽)	イエロー 村田	松岡	イエロー 伊藤(芽)		谷川		21：20 ～ 22：40
16：55 ～ 17：45	J5	オレンジ 怜	グリーン 伊藤(芽)	P 久保	オレンジ 久保	グリーン 伊藤(芽)	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 伊藤(芽)	イエロー 津田	P 林	J6	グリーン 伊藤(芽)	イエロー 村田	P 林					
17：50 ～ 18：40	J6	オレンジ 久保	グリーン 伊藤(芽)	イエロー I 津田	グリーン 久保	イエロー I 伊藤(芽)	P 荒木	グリーン 松岡	イエロー I 怜	P 中村	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 伊藤(芽)	イエロー I 津田	J7	グリーン 山田	イエロー 村田	P 林					
18：40 ～ 20：00	G	19:00～ 入門 津田	イエロー II 森		19:00～ 入門 伊藤(芽)		SIII 林	SI 津田	SII 怜	イエロー III 森	19:00～ 入門 松岡	SI 後藤	イエロー III 東田	イエロー II 村田			G	SI 久保	イエロー II 森	イエロー III 東田	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				
20：00 ～ 21：20	H	SI 伊藤(芽)	SII 森	SIII 久保	SI 村田	SII 怜	SIII 林	SI 森	SII 中村	SIII 谷川	SI 後藤	SII 谷川	SIII 東田	SI 津田	SII 後藤	SIII 久保	H	SI 森	SII 谷川	SIII 久保					
21：20 ～ 22：40	I	入門 伊藤(芽)	SIII 久保	SII 森	入門 林		SII 怜	SI 谷川	SIII 森	SII 中村	入門 松岡	SI 谷川	SII 東田	入門 後藤	SII 久保	SIII 津田	I	入門 久保	SII 谷川	SIII 森					

スクールカレンダー

4月期 4月1日(月)～4月28日(日)

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	29	30				

5月期 5月5日(日)～6月1日(土)

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	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！

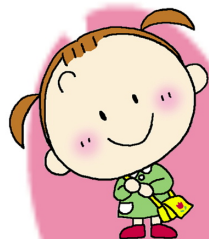
一般クラス

4月期 バックハンドストロークの上達



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・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	安定感 打点が大事！	高さの調整で 飛ばす距離を考えよう	打つ場所で 飛ばす距離を考えよう	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	高さを変えて 打ってみよう	ポジションによって 攻守に切り替え	スピードと回転量で 強弱をつけて崩そう	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	リズムを変えて 相手を崩そう	スライスを使って テンポを変えよう	緩急をつけて 攻守の切り替え	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	決めるボレーの バリエーションを増やそう	配球に対する ポジショニング	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応	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。
 ※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。



4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	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ボールをころがしてみよう 	ラケットのもちかたをおぼえよう	打点とスイングの確認	フットワークの使い方を覚えよう
2週目	ラケットのふりかたをおぼえよう	したからうえにふりきってみよう	順回転を覚えよう	スピンとフラットを打ち分けよう
3週目	ボールをとおくへとばしてみよう	ちからかげんをおぼえよう	高さを意識して返球しよう	スピンは高く安定！ フラット低く攻撃！
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
	4かいのうち2かいネットをこそう	5かいのうち3かいネットをこそう	5回中3回コートに入れよう	高い打点で 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。