

		月	火	水	木	金	土			日														
R6/5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 津田	入門 伊藤(芽)	S II 中村	ゲーム ② 久保	入門 怜	S I 津田	S III 松岡	S I 久保	S II 怜	S III 津田	入門 松岡	S I 伊藤(芽)	S II 林	ゲーム ③ 林	S I 伊藤(芽)	S II 津田	S III 怜	S 久保	9:00 ~ 10:20		
11:15 ~ 12:35	B	S I 津田	S II 怜	S III 松岡	入門 伊藤(芽)	S II 久保	ゲーム ③ 中村	S I 怜	S II 津田	S III 松岡	ゲーム ② 久保	S II 怜	S III 津田	S I 松岡	S II 伊藤(芽)	S III 林	入門 松岡	S II 久保	S III 林	入門 伊藤(芽)	S I 怜	S III 津田	10:25 ~ 11:45	
13:15 ~ 14:35	C	S I 怜	S II 津田	ゲーム ③ 松岡	S II 久保	S III 怜	トーナメント② 中村	S II 津田	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 津田	J1	レッド 伊藤/久保	グリーン 森	S III 松岡	オレンジ 伊藤(芽)	S I 長嶋	S II 谷川	13:15 ~ 14:35
14:40 ~ 16:00	D	S III 津田	ゲーム ③ 怜	ゲーム ③ 久保	ゲーム ② 林	ゲーム ③ 怜	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 松岡	J2	オレンジ 伊藤(芽)	P 林	S II 久保	グリーン 伊藤/怜	S I 谷川	S II 津田	14:40 ~ 16:00
16:00 ~ 16:50	J4	レッド 伊藤(芽)	オレンジ 久保	グリーン 森				レッド 怜	オレンジ 松岡		レッド 伊藤(芽)			レッド 伊藤(芽)			J4	グリーン 伊藤(芽)	イエロー 久保	イエロー II	イエロー 荒木	入門 怜	イエロー II	16:05 ~ 17:25
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	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	16:55 ~ 17:45
17:50 ~ 18:40	J6	オレンジ 久保	グリーン 伊藤(芽)	イエロー 津田	グリーン 久保	イエロー 伊藤(芽)	P 荒木	グリーン 松岡	イエロー 怜	P 中村	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 伊藤(芽)	イエロー 津田	J6	グリーン 山田	イエロー 村田	P 林	グリーン 伊藤(芽)	S III 怜	イエロー III 津田	17:50 ~ 18:40
18:40 ~ 20:00	G	19:00~ 入門 津田	イエロー II 森		19:00~ 入門 伊藤(芽)		S III 林	S I 津田	S II 怜	イエロー III 森	19:00~ 入門 松岡	S I 後藤	イエロー III 東田	イエロー II 村田			G	S I 久保	イエロー II 森	イエロー III 東田				18:40 ~ 20:00
20:00 ~ 21:20	H	S I 伊藤(芽)	S II 森	S III 久保	S I 村田	S II 怜	S III 林	S I 森	S II 中村	S III 谷川	S I 後藤	S II 谷川	S III 東田	S I 津田	S II 後藤	S III 久保	H	S I 森	S II 谷川	S III 久保				20:00 ~ 21:20
21:20 ~ 22:40	I	入門 伊藤(芽)	S III 久保	S II 森	入門 林		S II 怜	S I 谷川	S III 森	S II 中村	入門 松岡	S I 谷川	S II 東田	入門 後藤	S II 久保	S III 津田	I	入門 久保	S II 谷川	S III 森				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

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

6月期 6月2日(日)～6月1日(土)

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	29
30						

 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 ボレーの基本



5月期

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	キャッチボールで 感覚を身に着けよう	リズム・バランス タイミングを合わせよう	積極的にボレーを 決めに行こう!	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	ローボレーの安定 後ろ足のタメを作る	ミドルボレーの安定 肘をロックして打つ	フットワークを使って ラリーをしよう	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	ハイボレーを しっかり決めよう	打球方向へ しっかり詰めよう	予測を立てて ポジショニングをしよう	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	回転量による スピードの変化で崩す	回転による 高さの変化で崩す	ストローク展開から ネットプレーへ	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。



5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	コーンでボールをキャッチしてみよう 	かまえてるときはあしをうごかさう 	打点の確認 体の前で打とう！	打った後のかまえ直し
2週目	とおくからとんでくるボールになれよう	スプリットステップをおぼえよう	同じ打点で打ち続けよう！ 	スプリットステップから速く動こう
3週目	いっぱいうごいてネットをこそう	コーチとラリーをつづけよう 	コーチとラリーを続けよう	自分たちでラリーを続けよう
4週目	メダルチャレンジ ストロークでネットをこそう (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 ストローク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 ストローク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 ストローク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。