

スクールカレンダー

8月期 7月29日(月)～8月31日(土)

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	30	31

9月期 9月1日(日)～9月28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					

 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)
- 8月12日～17日は休館日となります。
- 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

		月				火				水				木				金				土				日								
		R6/8期レッスンスケジュール ※変更になる場合がございます。予めご了承ください。																				9：00 ～ 10：20		S	SⅠ 村田	SⅢ 松岡	ゲーム ③ 林	SⅠ 谷川		SⅡ 津田	SⅢ 怜	S	9：00 ～ 10：20	
9：50 ～ 11：10		A	入門 怜	SⅠ 松岡	SⅡ 林	入門 谷川		SⅡ 中村	ゲーム ② 森	入門 怜		SⅠ 津田	SⅢ 松岡	SⅠ 森		SⅡ 怜	SⅢ 津田	入門 松岡		SⅠ 杉浦	SⅡ 林	10：25 ～ 11：45		A	SⅠ 松岡	SⅡ 村田	SⅢ 林	SⅠ 谷川		SⅡ 津田	SⅢ 怜	A	10：25 ～ 11：45	
11：15 ～ 12：35		B	SⅠ 林	SⅡ 怜	SⅢ 松岡	SⅠ 谷川		SⅡ 森	ゲーム ③ 中村	SⅠ 怜		SⅡ 津田	SⅢ 松岡	ゲーム ② 森		SⅡ 怜	SⅢ 津田	SⅠ 松岡		SⅡ 杉浦	SⅢ 林	11：50 ～ 13：10		B	入門 松岡	SⅡ 森	SⅢ 林	入門 津田		SⅠ 怜	SⅢ 荒木	B	11：50 ～ 13：10	
13：15 ～ 14：35		C	SⅠ 怜	SⅡ 津田	ゲーム ③ 松岡	SⅡ 森		SⅢ 怜	トーナメ ント② 中村	SⅡ 津田		トーナメ ント② 中村	トーナメ ント① 林	ゲーム ② 森		トーナメ ント① 津田	トーナメ ント② 怜	SⅡ 杉浦		トーナメ ント② 林	ゲーム ③ 津田	13：15 ～ 14：05		J1	レッド 山田/村田	グリーン 森	SⅢ 松岡	オレンジ 津田		SⅠ 長嶋	SⅡ 谷川	C	13：15 ～ 14：35	
14：40 ～ 16：00		D	SⅢ 津田	ゲーム ③ 怜	ゲーム ③ 林	ゲーム ② 林		ゲーム ③ 怜	ゲーム ③ 中村	SⅠ 中村			ゲーム ③ 林	SⅠ 津田		SⅡ 森	ゲーム ③ 怜	SⅢ 林		ゲーム ③ 津田	トーナメ ント① 松岡	14：10 ～ 15：00		J2	オレンジ 山田	P 谷川	SⅡ 林	グリーン 荒木/怜		SⅠ 谷川	SⅡ 津田	D	14：40 ～ 16：00	
16：00 ～ 16：50		J4	レッド 山田	オレンジ 津田	グリーン 森									レッド 怜		オレンジ 松岡		レッド 杉浦				16：00 ～ 16：50		J4	グリーン 山田	イエロー 加藤	イエロー Ⅱ	イエロー 長嶋		入門 怜	イエロー Ⅱ	E	16：05 ～ 17：25	
16：55 ～ 17：45		J5	オレンジ 怜	グリーン 森	P 林	オレンジ 森		グリーン 荒木	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 森		オレンジ 津田		イエロー 杉浦	P 林	16：55 ～ 17：45		J5	オレンジ 山田	イエロー 村田	森	イエロー 長嶋			谷川			
17：50 ～ 18：40		J6	オレンジ 森	グリーン 山田	イエロー 津田	グリーン 森		イエロー 怜	P 荒木	グリーン 松岡		イエロー 怜	P 林	オレンジ 森		グリーン 津田	イエロー 怜	オレンジ 村田		グリーン 杉浦	イエロー 津田	17：50 ～ 18：40		J6	グリーン 山田	イエロー 村田	P 林	SⅢ 怜		イエロー Ⅲ 津田	F	17：30 ～ 18：50		
18：40 ～ 20：00		G	19:00～ 入門 林	イエロー Ⅱ 東田		19:00～ 入門 森		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				18：40 ～ 20：00		G	SⅠ 松岡	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 東田	SⅡ 森	SⅢ 津田	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 荒木	20：00 ～ 21：20		H	SⅠ 森	SⅡ 谷川	SⅢ 東田							
21：20 ～ 22：40		I	入門 東田	SⅢ 津田	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 村田	SⅢ 津田	21：20 ～ 22：40		I	入門 東田	SⅡ 谷川	SⅢ 森							

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 サービスラインから 打ってみよう	グリップの握り方と 体の向きに注意して	プロは誰もが スプリットステップをしてる！	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	弾み上がりで レシーブしよう	サービスダッシュは 相手の苦手を突く	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	サーブのコースと ボレーまでイメージする	速いテンポで リターンダッシュ	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。
 ※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。



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	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ボールなげ うえなげ	ボールなげ うえなげ	正しい動作で ボール投げ	正しい動作で ボール投げ
2週目	あたまのうえで うってみよう	トロフィーポーズを おぼえよう	グリップを覚えよう	グリップを覚えよう
3週目	ネットをこそう	とおくにとばそう	力加減を覚えよう	スライスサーブに 挑戦！
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 ラケットにあてよう	5かいのうち3かい ネットをこそう	5回中2回 コートに入れよう	スライスサーブで 5回中2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。