

# スクールカレンダー

**2月期** 2月1日(土)～2月28日(金)

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	

**3月期** 3月1日(土)～3月31日(金)

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					

 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**

		月	火	水	木	金	土			日													
<b>R7/2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。</b>							9:00 ~ 10:20	S	S I 森清	S III 中村	ゲーム ③ 林	S I 谷川	S II 津田	S III 怜	S	9:00 ~ 10:20							
9:50 ~ 11:10	A	入門 怜	S I 森清	S II 林	入門 森	S II 中村	ゲーム ② 谷川	入門 怜	S I 森清	S III 津田	S I 森	S II 怜	S III 津田	入門 森清	S I 杉浦	S II 林	S I 谷川	S II 津田	S III 怜	A	10:25 ~ 11:45		
11:15 ~ 12:35	B	S I 林	S II 怜	S III 森清	S I 谷川	S II 森	ゲーム ③ 中村	S I 森清	S II 津田	S III 怜	ゲーム ② 森	S II 怜	S III 津田	S I 杉浦	S II 森清	S III 林	入門 津田	S I 怜	S III 荒木	B	11:50 ~ 13:10		
13:15 ~ 14:35	C	S I 怜	S II 津田	ゲーム ③ 林	S II 森	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① 林	ゲーム ② 森清	トーナメント① 津田	トーナメント② 怜	S II 杉浦	トーナメント② 林	ゲーム ③ 津田	レッド 山田/村田	グリーン 森	S III 林	C	13:15 ~ 14:35		
14:40 ~ 16:00	D	S III 津田	ゲーム ③ 森清	ゲーム ③ 林	ゲーム ② 林	ゲーム ③ 怜	ゲーム ③ 中村	S I 中村	ゲーム ③ 林	S I 森清	S II 森	ゲーム ③ 怜	S III 森清	ゲーム ③ 津田	トーナメント① 林	S III 森清	グリーン 加藤(海)	P 谷川	S II 林	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 森清								グリーン 森清	イエロー 加藤(海)	イエロー II	E	16:05 ~ 17:25		
16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 森清	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 森清	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	オレンジ 森清	イエロー 村田	森				
17:50 ~ 18:40	J6	オレンジ 森	グリーン 森清	イエロー 津田	グリーン 森	イエロー 怜	P 荒木	グリーン 森清	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 森清	グリーン 杉浦	イエロー 津田	グリーン 森清	イエロー 村田	P 林				
18:40 ~ 20:00	G	19:00~ 入門 林	イエロー II 東田		19:00~ 入門 森	S III 林	S I 津田	S II 怜	イエロー III 森	19:00~ 入門 森清	S I 後藤	イエロー III 東田	イエロー II 村田				S I 谷川	イエロー II 森	イエロー III 東田				
20:00 ~ 21:20	H	S I 東田	S II 森	S III 津田	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 荒木	S I 森	S II 谷川	S III 東田	H	20:00 ~ 21:20		
21:20 ~ 22:40	I	入門 東田	S III 津田	S II 森	入門 林		S II 怜	S I 谷川	S III 森	S II 中村	入門 森清	S I 谷川	S II 東田	入門 後藤	S III 津田	S II 村田	入門 東田	S II 谷川	S III 森	I	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												

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 2月期 ボレーの上達



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	ストローク 簡単なボレー	ストローク 簡単なボレー	ストローク 簡単なボレー 打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
ステップⅠ	フォアハンドボレー 打点とフットワークの確認	バックハンドボレー 打点とフットワークの確認	ボレー対ストローク ゆっくり繋げるに挑戦	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	ローボレー フットワーク ラケットワークの確認	ブロックボレー フットワーク ラケットワークの確認	平行陣対雁行陣 ボレー対ストローク	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	ローボレー 低い軌道で返球	ハーフボレー ラケットワークの違い	サービスダッシュ からの1stボレー 相手前衛に取らせない	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	対平行陣 緩急(ロブから)	対平行陣 緩急(強打から)	対平行陣 緩急(アングルから)	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。



# 2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	あたまのうえで ボールをキャッチ 	ボールなげ	グリップの確認	グリップの確認
2週目	まんなかにあてよう	バランスよくうとう	ボール投げの動作で 打ってみよう	高さを意識して打とう
3週目	ネットをこそう 	コートにいれよう	打点は高く! 	2ndサーブの安定 
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1かい ネットをこそう	5かいのうち3かい コートにいれよう	5回中3回 コートに入れよう	5回中4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。