

スクールカレンダー

3月期 3月1日(土)～3月28日(月)

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					

4月期 4月1日(火)～4月28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			

 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																
R7/3月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	S I 森清	S III 中村	ゲーム ③ 林	S I 森	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 怜	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	10:25 ~ 11:45	A	S I 中村	S II 森清	S III 林	S I 金堂	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 怜	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	11:50 ~ 13:10	B	入門 津田	S II 森	S III 中村	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	13:15 ~ 14:35	J1	レッド 山田/村田	グリーン 森	S III 林	オレンジ 森	S I 金堂	S II 荒木	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	15:00 ~ 16:00	J2	山田	村田	S II 林	グリーン 怜/森	S I 金堂	S II 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 山田	オレンジ 森清								16:00 ~ 16:50	J4	グリーン 森清	イエロー 加藤(海)	イエロー II	イエロー 荒木	入門 怜	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	イエロー 林	オレンジ 津田	イエロー 杉浦	P 林	16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 森清	イエロー 村田	森	イエロー 森		金堂		
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	17:50 ~ 18:40	J6	グリーン 森清	イエロー 村田	P 林		S III 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	S III 林	S I 津田	S II 怜	イエロー III 文成	19:00~ 入門 森清	S I 金堂	イエロー III 東田	イエロー II 村田				18:40 ~ 20:00	G	S I 文成	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 荒木	S III 林	S I 文成	S II 中村	S III 林	S I 金堂	S II 森清	S III 東田	S I 津田	S II 村田	S III 荒木	20:00 ~ 21:20	H	S I 森	S II 村田	S III 東田					
21:20 ~ 22:40	I	入門 東田	S III 津田	S II 森	入門 林		S II 村田	S I 文成	S III 林	S II 中村	入門 金堂	S I 森清	S II 東田	入門 荒木	S III 津田	S II 村田	21:20 ~ 22:40	I	入門 東田	S II 出口	S III 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



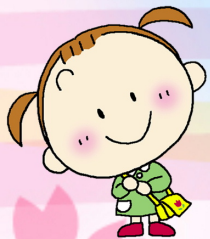
楽しく上達!
インドアテニススクール
ロングウッド!

一般クラス 3月期 ストローク(攻守)



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 ラケットワーク	ストローク フットワーク	ストローク 簡単な打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
ステップⅠ	守備練習 ミスの少ないショットの習得	攻撃練習 コースを狙う	クロスラリー ショットに強弱をつける	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	守備(スライス) ラケットワーク	スライスアプローチ 1stボレーへの繋がりを	攻守の判断 チャンスを見つけて前へ出る	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	対平行陣 ロブ	対平行陣 センターパスとショートクロス	対平行陣 攻守の状況判断	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	対雁行陣 ロブの処理	対雁行陣 2VS1で攻める	対雁行陣 コースをついて決める	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。



3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	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	ボールをとおく になげよう 	トスアップと ボール投げ	的を狙って打とう	打ち終わりの姿勢
2週目	じぶんでなげて うってみよう	したからうえに スイング 	1stサーブに挑戦	サービスダッシュに 挑戦しよう
3週目	とおくにボールを とばそう	サーブからコーチと ラリーをしてみよう	サーブ・レシーブ でラリーを続けよう 	サーブ・レシーブ でラリーをしよう
4週目	メダルチャレンジ サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6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。