

		月	火	水	木	金	土			日																
R7/4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	S I 森	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	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	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	S III 森清	グリーン 山田	P 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								グリーン 森清	イエロー 加藤(海)	イエロー 森	イエロー 荒木	入門 怜	イエロー 金堂	イエロー 森	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	イエロー 森		イエロー 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	グリーン 森清	イエロー 村田	P 林		S III 怜	イエロー 津田		F	17:30 ~ 18:50	
18:40 ~ 20:00	G	19:00~ 入門 林	イエロー 加藤(丈)		19:00~ 入門 森	S III 林	S I 津田	S II 怜	イエロー 加藤(丈)	19:00~ 入門 森清	S I 金堂	イエロー 出口	イエロー 村田	イエロー 村田			S I 加藤(丈)	イエロー 森	イエロー 出口							
20:00 ~ 21:20	H	S I 加藤(丈)	S II 森	S III 津田	S I 村田	S II 荒木	S III 林	S I 加藤(丈)	S II 中村	S III 林	S I 金堂	S II 森清	S III 出口	S I 津田	S II 村田	S III 荒木	S I 森	S II 村田	S III 出口							
21:20 ~ 22:40	I	入門 加藤(丈)	S III 津田	S II 森	入門 林		S II 村田	S I 加藤(丈)	S III 林	S II 中村	入門 金堂	S I 森清	S II 出口	入門 荒木	S III 津田	S II 村田	入門 村田	S II 森	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



スクールカレンダー

4月期 4月1日(火)～4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			

5月期 5月5日(月)～6月1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	31
6/1						

 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。

- 4月29日(火)～5月4日(日)は、通常レッスンがお休みとなります。
- 5月期の休会・退会の受付は4月15日(火)までとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(木)までとなります。

インドアテニススクール

ロングウッド長久手

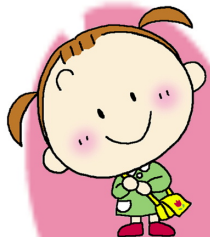
楽しく上達!
インドアテニススクール
ロングウッド!

一般クラス 4月期 サーブ&レシーブの安定



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 ゆっくり撃ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
ステップⅠ	ネットミスを減らす 高い打点の確認	強く当ててみる 面の向きの確認	サーブ&レシーブ ラリーを楽しむ	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	フラットサーブ リラックスした腕の動き	ブロックリターン サーブの威力を利用して	サーブ&レシーブ 安定したラリー	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	スライスワイドサーブ スイング方向を意識	ワイドサーブのリターン 軸足のセットの確認	リターンダッシュ ボレーVSストローク	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	対平行陣 味方を活かす配球	対平行陣 自分で決める配球	対平行陣 状況に合わせた配球	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	ラケットのまんなか にボールをあてよう	体のターンで準備	体の回転を意識しよう
2週目	ボールをワンバウンドで キャッチしよう	うったあとのしせいを かっこよくしよう!	順回転を覚えよう	ラケットワークの確認
3週目	ラケットのまんなか にボールをあてよう	ちからかげんを おぼえよう	高さを意識して 返球しよう	高い打点と低い打点で スイングを変えよう
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。