

スクールカレンダー

7 月期 6月30日(月)～7月27日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	30	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						

8 月期 7月28日(月)～8月30(土)

日	月	火	水	木	金	土
	28	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

 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。

8月11日(月)～16日(土)は通常レッスンお休みになります。

8月31日(日)は9月期1週目のレッスン日になります。

●8月期の休会・退会の受付は7月15日(火)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

				月				火				水				木				金				土				日						
R7/7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	SI 森清	SIII 中村	ゲーム ③ 林	SI 森		SII 津田	SIII 怜	S	9：00 ～ 10：20
9：50 ～ 11：10	A	入門 伶	SI 森清	SII 林		入門 森	SII 中村	ゲーム ② 怜		入門 伶	SI 森清	SIII 津田		SI 森	SII 怜	SIII 津田		入門 森清	SI 杉浦	SII 林		10：25 ～ 11：45	A	SI 中村	SII 森清	SIII 林		SI 金堂	SII 津田	SIII 怜	A	10：25 ～ 11：45		
11：15 ～ 12：35	B	SI 林	SII 怜	SIII 森清		SI 怜	SII 森	ゲーム ③ 中村		SI 森清	SII 津田	SIII 怜		ゲーム ② 森	SII 怜	SIII 津田		SI 杉浦	SII 森清	SIII 林		11：50 ～ 13：10	B	入門 津田	SII 森	SIII 中村		入門 津田	SI 怜	SIII 荒木	B	11：50 ～ 13：10		
13：15 ～ 14：35	C	SI 伶	SII 津田	ゲーム ③ 林		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 森清	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 林	オレンジ 森	SI 金堂	SII 荒木	C	13：15 ～ 14：35			
14：40 ～ 16：00	D	SIII 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		SI 中村		ゲーム ③ 林		SI 森清	SII 森	ゲーム ③ 怜		SIII 森清	ゲーム ③ 津田	トーナメ ント① 林		14：10 ～ 15：00	J2	中村	森	SII 林	グリーン 怜/森	SI 金堂	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 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 伶	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			オレンジ 森	グリーン 長嶋			オレンジ 津田	グリーン 中村	イエロー Ⅰ 森清		オレンジ 津田	グリーン 森			オレンジ 津田	グリーン 杉浦	イエロー Ⅰ 林		16：55 ～ 17：45	J5	オレンジ 森清	イエロー 村田	林	イエロー 森		金堂		F	17：30 ～ 18：50		
17：50 ～ 18：40	J6	オレンジ 森	グリーン 森清	イエロー Ⅰ 津田		グリーン 森	イエロー Ⅰ 怜			グリーン 森清	イエロー Ⅰ 怜			オレンジ 森	グリーン 津田	イエロー Ⅰ 怜		オレンジ 森清	グリーン 杉浦	イエロー Ⅰ 津田		17：50 ～ 18：40	J6	グリーン 森清	イエロー 村田			SIII 怜	イエロー Ⅲ 津田					
18：40 ～ 20：00	G	19:00～ 入門 林	イエロー Ⅱ 加藤(丈)			19:00～ 入門 森	SI 荒木	SIII 林		SI 津田	SII 怜	イエロー Ⅲ 林		19:00～ 入門 森清	SI 金堂	イエロー Ⅲ 出口		イエロー Ⅱ 村田	イエロー Ⅲ 荒木			18：40 ～ 20：00	G	SI 加藤(丈)	イエロー Ⅱ 森	イエロー Ⅲ 出口								
20：00 ～ 21：20	H	SI 加藤(丈)	SII 森	SIII 津田		SI 村田	SII 荒木	SIII 林		SI 加藤(丈)	SII 中村	SIII 林		SI 金堂	SII 森清	SIII 出口		SI 津田	SII 村田	SIII 荒木		20：00 ～ 21：20	H	SI 森	SII 村田	SIII 出口								
21：20 ～ 22：40	I	入門 加藤(丈)	SIII 津田	SII 森		入門 林		SII 村田		SI 加藤(丈)	SIII 林	SII 中村		入門 金堂	SI 森清	SII 出口		入門 荒木	SIII 津田	SII 村田		21：20 ～ 22：40	I	入門 村田	SII 出口	SIII 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																																		

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！

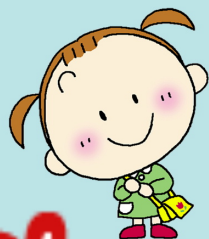
7月期

一般クラス ネットプレーの上達



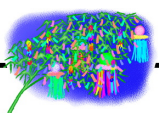
クラス	第1週テーマ	第2週テーマ	第3週テーマ	第4週テーマ
入門	ストローク基本 打つ場所をマスター！	ストローク基本 打ち終わりまでキッチリ！	サーブ基本・ストローク 何ごとも準備から！	簡単なサーブから打ち合い 打ったら次！
ステップⅠ	ボレーで良い音を鳴らそう フォアボレー！ インパクトが命！	バックボレーをマスター 自分に合ったボレー！ 片手？両手？	ボレー & スマッシュ レディポジションからの確に！	ボレー対ストローク 思いやりのキャッチボール
ステップⅡ	ハーフボレーに挑戦！ セット位置とフォロースルー	とことん守備 ボレー・スマッシュで鉄壁	とことん攻撃 アングル？パンチ？ スマッシュ？	平行陣でのボレーでフィニッシュ 緩急の展開 技orパワー
ステップⅢ	相手の強打をブロック 足を踏み込まない	ボレー後の動き 詰めるか詰めないか状況判断	アングルに打たせる配球 思い切ってアングルを空ける	サービス・リターンダッシュを駆使 フィニッシュまでのプロセス
トーナメントⅠ	丁寧なストローク 丁寧＝弱いにならない	時間があるボールの対応 ひきつけて視野を広げる	チャンスボールからフィニッシュへ 攻めると決めるの違いを意識	大事な場面でのゲーム運び 得意なパターン？ 相手の苦手なパターン？

※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。



7月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	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	たくさんうごいてラケットにあてよう	ふみこみあしはどっち？ 	ボールの高さに合わせよう 	フットワークを使ってボレーをしよう
2週目	みぎとひだりであてよう 	ネットにちかづいてうとう	フットワークを使ってボレーをしよう 	打つタイミングを意識しよう
3週目	ネットにちかづいてうとう	ストロークはラケットよこボレーはラケットたて	左右の打ち分け	飛ばす距離を変えてみよう
4週目	メダルチャレンジ ボレーでネットをこそう (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 ボレー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 ボレー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 ボレー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。