

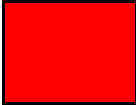
スクールカレンダー

8月期 7月28日(月)～8月30日(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

9月期 8月31日(日)～10月2日(木)

日	月	火	水	木	金	土
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	10/1	10/2		

 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～16日、9月14日、22日～25日は通常レッスンお休みになります。

- 9月期の休会・退会の受付は8月17日(日)までとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(月)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							
R7/8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 怜	SⅠ 森清	SⅡ 林	入門 森	SⅡ 中村	ゲーム ② 怜	入門 怜	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 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	SⅠ 怜	SⅢ 荒木	B	11：50 ～ 13：10
13：15 ～ 14：35	C	SⅠ 怜	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/加藤(丈)	グリーン 森	SⅢ 林	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	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	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 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 林	16：55 ～ 17：45	J5	オレンジ 森清	イエロー 村田		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 津田	グリーン 森	イエローⅠ 怜		グリーン 森清	イエロー 怜		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			
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	SⅢ 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 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！

8月期

一般クラス サーブの上達



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・ボレーの基本 テイクバックって知ってますか？	ストローク・ボレーの基本 足の動きは結構大事！	ストロークでのグリップチェンジ テニスは構えから！	簡単なラリー 戻るまでがテニス！
ステップⅠ	確率の高いサーブ トスの位置とボールの軌道	サーブからラリー スピード調整でミス減らす	普段より速いサーブ ラケットヘッドの動きに着目	サーブの使い分け 直線？曲線？
ステップⅡ	スピードとコントロールの管理 腕の脱力＆プロネーション！	曲がるスライスサーブ 変化にこだわる！	球種の使い分け 緩急を考えリズムを変化	自信のセカンドサーブ 回転で安心を手に入れる
ステップⅢ	スピードと確率の管理 打てると入るは違う！？	コースを考える 相手の返球を想定	回転量の調整 自分の武器を作る	サーブの利点を活かす セカンドでも 強打されない工夫
トーナメントⅠ	ワイドサーブからの展開 オープンコートはどこか	ワイドサーブからの展開 ロブリターンを想定する	強さじゃなくやさしさ 低い打点でリターンさせる	サービスキープ 相手の思考を読む、 駆け引き

※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	握り方の確認
2週目	あたまのうえで うってみよう	あたまのうえに トスをあげよう	グリップを覚えよう	正しい打点で打とう
3週目	よこむきをつくって うってみよう	ななめを ねらおう	力加減を覚えよう	打ち終わりを 意識しよう
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 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	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。