

スクールカレンダー

11月期 11月1日(土)～11月28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	

12月期 11月29日(土)～12月26日(金)

日	月	火	水	木	金	土
						29
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
28	29	30	31	1	2	3



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)。
- 令和7年12月27日(土)～令和8年1月3日(土)までは年末年始の為通常レッスンお休みでございます。
- 新年の営業開始日は令和8年1月4日(日)でございます。

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			
		R7/11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 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 森清	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 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 森清	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/森清	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			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④ 林	14：10 ～ 15：00	J2	オレンジ 中村	グリーン 森	SⅡ 林	レッド 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		レッド 山田	オレンジ 森清					16：00 ～ 16：50	J4	グリーン 加藤(丈)	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		オレンジ 森	グリーン 長嶋		オレンジ 津田	グリーン 加藤(丈)	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	林	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			SⅢ 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 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	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							
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 林	SⅢ 藤原	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 藤原	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								



一般クラス

11月期 ラリーの上達



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	フォアハンドストローク サーブ①	バックハンドストローク サーブの引き方	ボレー サーブの狙い方	スマッシュ 打ち合い
ステップⅠ	ストローク 打ちやすい高さ与时間	ストロークのフットワーク 打ちやすい動き方	ボレー つなぐ当て方	ボレーVSストローク ラリーをしよう
ステップⅡ	ミスをさせるストローク 止まって軸を作る	下がらずストローク ライジングショットに挑戦	ボレー 深くコントロール	ゲーム 前衛に決めさせる
ステップⅢ	ストローク 間の取り方	ストロークの配球 対ボレーヤー	ボレーの配球 対ボレーヤー	ゲーム 並行陣対並行陣
トーナメントⅠ	対並行陣 スピードの管理	対並行陣 攻守の判断	対並行陣 前衛の動き	ゲーム 前衛を活かすストローク

※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。



11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	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	テニピンで ハイタッチ！！	ボールキャッチ コーディネーション トレーニング	グリップの確認	グリップの確認
2週目	ラケットをたかく じゅんびしよう	まんなかにあてよう	ネットに近づいて 打とう	低い打点と高い打点
3週目	まんなかにあてよう	ネットをこそう	ラリーを繋げる為には	軸足と踏み込み足
4週目	バッジチャレンジ 4かいのうち2かい ネットをこそう	バッジチャレンジ フォア・バックこうごで 6かいのうち4かい ネットをこそう	バッジチャレンジ コーチと ボレーボレーを 3回繋げよう	バッジチャレンジ コーチと ボレーボレーを 5回繋げよう

※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。