

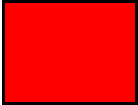
スクールカレンダー

10月期 10月3日(金)～10月30日(木)

日	月	火	水	木	金	土
					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	

11月期 11月1日(土)～11月28日(金)

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	

 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。

- ・ 10月1日・2日は9月期になります。
- ・ 10月31日は通常レッスンお休みになります。
- ・ 11月29日・30日は12月期になります。

● 11月期の休会・退会の受付は10月15日(水)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										
R7/10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 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 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 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 オレンジ 山田/加藤(丈)	グリーン 森	SⅢ 林	オレンジ 森	SⅠ 金堂	SⅡ 荒木	C 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 丈成		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	15：00 ～ 15：05	J2	中村	森	SⅡ 林	グリーン 怜/森	SⅠ 金堂	SⅡ 津田	D 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 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 丈成	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	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 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 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					

楽しく上達！
インドアテニススクール
ロングウッド！

10月期

一般クラス 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・ボレーの基本① 打ち終わりまでキッチリ！	ストローク・ボレーの基本② 足の動きは結構大事！	グリップの持ち方確認 何ごとも準備から！	ラリーを続ける 戻るまでがテニス！
ステップⅠ	ネットミス減らす 打球ポイントを揃える	強く当ててみる ラケットワークの確認	レシーブの心構え テンポが上がる！	サーブ&レシーブ お互いミスを減らす
ステップⅡ	フラットorスライスサーブ リラックスした腕の動き	ブロックリターン フラットサーブの 威力を利用	サーブ&レシーブ 相手のミートを外させる	サーブからのゲーム展開 有利・不利を理解
ステップⅢ	スライスでワイドにサーブ 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	お互いダッシュからの展開 先手を取ってポイント奪取
トーナメントⅠ	対平行陣 味方の為のスピード	対平行陣 自分で展開を作る	お互い平行陣 ペアとの共同作業	先手必勝！ 相手より先に行動する！

※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。



10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	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	したつきを してみよう 	ラケットの にぎりかたを おぼえよう	打点とスイングの確認	体の使い方の確認
2週目	ワンバウンドで ボールをうとう 	だてんを おぼえよう 	テイクバックは上から	チャンスボールの 打ち込み
3週目	ラケットのまんなか にあてよう	みぎとひだりを うとう	遠いボールを 追いかけて打とう 	繋ぐボールと 攻めるボール
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・バック交互で 6かいのうち3かい コートにいれよう	バッジチャレンジ 走らされたボールを コートに入れよう	バッジチャレンジ フォア・バック・ チャンスボール 3球連続入れよう

※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。