

スクールカレンダー

1 2 月期 1 1月29日(土)～1 2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 月期 1月4日(日)～1月31日(土)

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

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。

・ 1 2月27日～1月3日は通常レッスンお休みになります。

●来年1月期の休会・退会の受付は1 2月15日(月)までとなります。

●2月期の休会・退会の受付は1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

		月		火		水		木		金				土		日							
R7/12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 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	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① 林	15：00 ～ 15：05	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 加藤(丈)	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 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		
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	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!

12月期

一般クラス ゲームを楽しもう



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	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	ダブルスの前衛 前後の動き	ダブルスでの ストロークの打ち分け	ダブルスで抜かれない サイドケア	ロブで抜かれたら チェンジ後のポジション
ステップⅡ	対平行陣 ポイントの取り方	雁行陣～並行陣 チャンスを待って前に行く	リターンダッシュ 変化するサーブに対応	ゲームをしよう 並行陣で決めよう
ステップⅢ	サービスダッシュ スプリットステップのタイミ ング	リターンダッシュ テンポを上げる事を意識	並行陣同士 お互いに浮かせない	ゲーム 駆け引きまで楽しむ
トーナメントⅠ	並行陣での守備 沈められた時の対応	並行陣での守備② ロブへの対応力UP	並行陣での攻撃 後衛を動かすパターン	並行陣での攻撃② 前衛に打った後の動き

※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。



12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	あたまのうえで ボールをキャッチ	ボールなげ	グリップの確認	グリップの確認
2週目	とおくにボールを なげよう	トスをじょうずに あげよう	ボール投げの動作で 打ってみよう	速いサーブを 打ってみよう
3週目	あたまのうえで ボールをうとう	じぶんでなげて じぶんでうとう	打点は高く！	2ndサーブの安定
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1かい ネットをこそう	5かいのうち3かい コートにいれよう	5回中3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。