

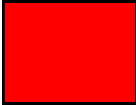
スクールカレンダー

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

2 月期 2月1日(日)～2月28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

 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。
- 2月期の休会・退会の受付は1月15日(木)までとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日(日)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																							
		R8/1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 松岡		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 オレンジ 山田/森清		グリーン 森		SⅢ 林		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		14：10 15：00		J2		オレンジ 森		グリーン 加藤(海)		SⅡ 林		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 林		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		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 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 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							
				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！

一般クラス

1月期 ストロークの上達

ほめテーマ「応援(ガッツポーズ)」



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	フォアハンドストローク テイクバック	フォアハンドストローク フォロースルー	バックハンドストローク テイクバック	バックハンドストローク フォロースルー
ステップⅡ	トップスピン 回転で制御する	高い打点 弾むボールの返し方	スライス 低く滑る打ち方	アプローチ ボレー対ストローク
ステップⅢ	安定したスピン 回転量の調整	ライジングでの処理 弾むボールの軌道を読む	スライス ロブとドロップ	対平行陣 足元とロブの コンビネーション
トーナメントⅠ	雁行陣から平行陣 アプローチから	雁行陣から平行陣 ロブが抜けたら	雁行陣から平行陣 カットボレー	雁行陣から平行陣 ネットプレーまでの過程を 意識

※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。



1・2月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



1月	1週目『ストローク』	2週目『ボレー』	3週目『ストローク』	4週目『ボレー』
レッド 	1バウンドでうてる ようになろう	ボールをこわがらず、 ノーバウンドでうとう	フォアハンドと バックハンド をおぼえよう	ボールをよくみて まんなかでうとう
オレンジ 	●正しい打点を覚えよう ●F:利き手でない手を 前に構えよう	フォアとバックの 打球面を覚えよう	●下から上に振り、 ネットを越そう ●フォロースルーでラケ ットのトップを天井に 指そう	正しい打点を覚えて、 真ん中で打とう
グリーン 	サーキュラー テイクバックを覚えよう	正しい構えから 軸足⇒踏み込み足フッ トワークを覚えよう	スピン回転で打とう	バックハンドを片手でも 打ってみよう (利き手主動の理解)
イエロー 	オープンスタンスでも 打てるようにしよう	正しいグリップで持ち 回転の確認をしよう	素早い準備・素早い リカバリーをしよう	利き手ではない手の バックハンドボレーの ラケットセットを覚えよう

※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。