

スクールカレンダー

2 月 期 2 月 1 日 (日) ～ 2 月 2 8 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

3 月 期 3 月 1 日 (日) ～ 3 月 2 8 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。

- 3 月 2 9 ～ 3 1 日は通常レッスンはお休みでございます。
- 3 月期の振替・欠席は 2 月 2 2 日 (日) からサービスエースにて予約可能となります。
- 3 月期の休会・退会の受付は 2 月 1 5 日 (日) までとなります。
- 4 月期の休会・退会の受付は 3 月 1 5 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							
R8/2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	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	14：10 ～ 15：00	J2	森	加藤(海)	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		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	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	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!

一般クラス

2月期 ボレーの上達

ほめテーマ「労い(拍手)」







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	ボレーのグリップ コンチネンタルにチャレンジ	フォアボレー フォロースルー	バックボレー 引かない準備	つなぐボレー ゆっくり続ける
ステップⅡ	ローボレー 攻められないボール	ハイボレー バックでしのぐ	ブロックボレー 速いボールの返球	並行陣の役割 前衛・後衛
ステップⅢ	ローボレーとハーフボレー ラケットセットは同じ位置	バックハイボレー 力の伝え方	アタックをカウンター 面を作って角度付け	平行陣の攻守 ショットとポジショニング
トーナメントⅠ	平行陣対策 足元へ沈める	平行陣対策 味方を活かす配球とは	平行陣対策 角度つけて満足しない	平行陣対策 ロブは高く時間作る

※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。

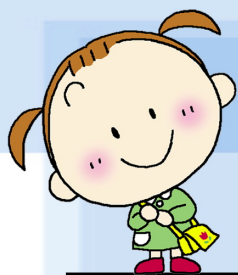


1・2月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー







2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『ストローク』
レッド 	ラケットのむきにとんでいくことをおぼえよう	ネットをこせるようにしよう	ネットのむこうからとんでくるボールをうとう	バッジチャレンジ『ストローク』
オレンジ 	●フォロースルーを大きく振ろう ●遠くまで飛ばせるようになろう	足の踏込みでラケットを振らずに打球しよう	●タイミングを合わせて打球しよう ●1.2.3のリズムを作ろう	バッジチャレンジ『ストローク』
グリーン 	前後左右に動かされてもフォームを崩さずに打とう	左右を狙ってボレーを打ち分けよう	スイングを振り切ってコートに入れよう	バッジチャレンジ『ストローク』
イエロー 	レベルスイングでも打てるようにしよう	アプローチショットからボレーの流れを覚えよう	ネット2枚分の高さまでで、振り抜いてコートに入れよう	バッジチャレンジ『ストローク』

※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。



ストロークバッジチャレンジ



	1stチャレンジ (Lv. 3)	2ndチャレンジ (Lv. 2)	3rdチャレンジ (Lv. 1)
レッド 	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 ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチは落としボールでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。
オレンジ 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは落としボールで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
グリーン 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは落としボールで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
イエロー 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。 ※エリアはサービスラインより奥とします。	フォア→バック→チャンスボールアタックを3球連続で入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※チャンスボールはネットから1.5m以内とします。	4回のうち2回コートに入れよう ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。

1stチャレンジ～3rdチャレンジのどこでクリアしてもバッジは獲得できるけど、
1stチャレンジでクリア出来るように練習していこうね！