

スクールカレンダー

3月期 3月1日(日)～3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
29	30	31				

4月期 4月1日(水)～4月28日(火)

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		

 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29～31日、4月29～30日は通常レッスンはお休みになります。
- 4月期の振替・欠席は3月22日(水)からサービスエースにて予約可能になります。
- 4月期の休会・退会の受付は3月15日(日)までとなります。
- 5月期の休会・退会の受付は4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																
R8/3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	S I 森清	S III 松岡	ゲーム ③ 林	S I 森	S II 津田	S III 怜	S	9:00 ~ 10:20										
9:50 ~ 11:10	A	入門 怜	S I 森清	S II 林	入門 伊藤(大)	S II 中村	ゲーム ② 怜	入門 怜	S I 森清	S III 津田	S I 伊藤(大)	S II 怜	S III 津田	入門 森清	S I 杉浦	S II 林	10:25 ~ 11:45	A	S I 松岡	S II 森清	S III 林	S I 金堂	S II 津田	S III 怜	A	10:25 ~ 11:45
11:15 ~ 12:35	B	S I 林	S II 怜	S III 森清	S I 怜	S II 伊藤(大)	ゲーム ③ 中村	S I 森清	S II 津田	S III 怜	ゲーム ② 伊藤(大)	S II 怜	S III 津田	S I 杉浦	S II 森清	S III 林	11:50 ~ 13:10	B	入門 森清	S II 加藤(海)	S III 森	入門 津田	S I 怜	S III 荒木	B	11:50 ~ 13:10
13:15 ~ 14:35	C	S I 怜	S II 津田	ゲーム ③ 林	S II 伊藤(大)	S III 怜	トーナメント② 中村	S II 津田	トーナメント② 森清	トーナメント① 林	ゲーム ② 金堂	トーナメント① 津田	トーナメント② 怜	S II 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	S III 林	オレンジ 森	S I 金堂	S II 荒木	C	13:15 ~ 14:35
14:40 ~ 16:00	D	S III 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	S I 伊藤(大)	S II 金堂	ゲーム ③ 怜	S III 森清	ゲーム ③ 津田	ゲーム ③ 林	トーナメント① 林	15:00 ~ 15:05	J2	森	伊藤(大)	S II 林	グリーン 怜/森	S I 金堂	S II 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							16:00 ~ 16:50	J4	グリーン 森清	イエロー 加藤(海)	イエロー 林	イエロー 荒木	入門 怜	イエロー 金堂	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 伊藤(大)		オレンジ 津田	グリーン 森	イエロー 森清	オレンジ 津田	グリーン 伊藤(大)	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	イエロー 伊藤(大)		イエロー 森	S III 金堂	F	17:30 ~ 18:50	
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 伊藤(大)	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 伊藤(大)		S III 怜	イエロー 津田				
18:40 ~ 20:00	G	19:00~ 入門 林	イエロー II 小山		19:00~ 入門 森	S I 荒木	S III 林	S I 津田	S II 怜	S III 林	19:00~ 入門 森清	S I 金堂	イエロー III 藤原	イエロー II 小山	イエロー III 荒木	18:40 ~ 20:00	G	S I 小山	イエロー II 森	イエロー III 藤井						
20:00 ~ 21:20	H	S I 伊藤(大)	S II 森	S III 津田	S I 森	S II 荒木	S III 林	S I 森	S II 林	S III 藤原	S I 金堂	S II 森清	S III 藤原	S I 小山	S II 津田	S III 荒木	20:00 ~ 21:20	H	S I 小山	S II 森	S III 伊藤(大)					
21:20 ~ 22:40	I	入門 伊藤(大)	S III 津田	S II 森	入門 林		S II 森	S I 森	S III 林	S II 藤原	入門 金堂	S I 森清	S II 藤原	入門 小山	S III 津田	S II 荒木	21:20 ~ 22:40	I	入門 小山	S II 森	S III 伊藤(大)					

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

3月期 ストロークの攻守

ほめテーマ「認め(ゲーポーズ)」



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 ボールの軌道	フォアハンドストローク クロス・逆クロス	バックハンドストローク ボールの軌道	対雁行陣 相手を見て配球
ステップⅡ	対ストローカー 攻められないボール	対ボレーヤー 攻められないボール	対平行陣 ロブの打ち方	対平行陣 相手を見て配球
ステップⅢ	対ストローカー 相手のどこで取らせるのか	対ボレーヤー スピードに頼らない	対平行陣の守備 とっさのロブ	対平行陣 攻守の判断
トーナメントⅠ	対雁行陣 ロブを打たせるには	対雁行陣 2VS1を作る	対雁行陣 オープンコートを作る意識	対雁行陣 攻めると決めるの違い

- ※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。



3・4月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー & ゲーム



3月	1週目『サーブ』	2週目『ラリー & ゲーム』	3週目『サーブ』	4週目『ラリー & ゲーム』
レッド 	ボールを なげてみよう	コーチとかがしボール のうちあいをしてみよう	ラケットをあたまの うえにあげてみよう	てんすうをかぞえて ころがしラリーをしよう
オレンジ 	トスを上げて 打点の確認	オレンジコートで ラリーをしよう	打ちたい方向に横向き から体を回して打とう	バウンドする位置まで 素早く動いて打ち返す
グリーン 	グリップの確認 (コンチネンタルグリップ)	コーチと10往復 ラリーを続ける	基本動作の確認 (トロフィーポーズ)	スプリットステップを 行いラリーをする
イエロー 	フラットサーブを打とう (コンチネンタルグリップ)	レティーポジションから スプリットステップ行い ラリーをする	打ち終わりに 体のバランスを 崩さないようにする	生徒同士の 球出しから10往復 ラリーをしよう

※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。