

スクールカレンダー

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		

5月期 5月4日(月)～5月31日(日)

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。

- 4月29日～5月3日は通常レッスンがお休みになります。
- 5月期の振替・欠席は4月22日からサービスエースにて予約可能となります。
- 休会・退会の受付は前月の15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										
R8/4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 森清	S I 伊藤(大)	S II 林	S I 森清	S II 津田	S III 伊藤(大)	S II 怜	S III 津田	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 伊藤(大)	S II 森清	S III 林	B	11:50 ~ 13:10
13:15 ~ 14:35	C	S I 怜	S II 伊藤(大)	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 伊藤(大)	トーナメント② 林	ゲーム ③ 津田	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	S III 森清	ゲーム ③ 津田	トーナメント① 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	林	D	14:40 ~ 16:00
16:00 16:50	J4	レッド 伊藤(大)	オレンジ 津田	グリーン 森				レッド 金常	オレンジ 森清		レッド 金常	オレンジ 森清		グリーン 森清	イエロー 加藤(海)	イエロー 林	J4	16:00 16:50
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 津田	グリーン 伊藤(大)	イエロー 林	J5	16:55 17:45
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		オレンジ 森清	グリーン 伊藤(大)	イエロー 津田	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 伊藤(大)	イエロー 津田	J6	17:50 18:40
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		G	18:40 ~ 20:00
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	H	20:00 ~ 21:20
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	I	21:20 ~ 22:40

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



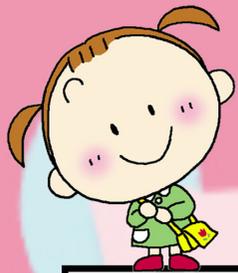
楽しく上達!
インドアテニススクール
ロングウッド!

一般クラス
4月期テーマ「サーブ&レシーブの安定」
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	サーブ基本 打点	スライスサーブ 回転のかけ方	レシーブの基本 打ち方	サーブ・レシーブ ストロークの構える場所
ステップⅡ	フラットサーブ スイングスピードアップ	リターンダッシュ リターンする位置	スライスサーブ 回転でセカンドサーブ	サービスダッシュ ステップのタイミング
ステップⅢ	サーブの打ち分け 球種とバリエーション	サービスダッシュ 1stボレーの考え方	リターンダッシュ 相手の動きは?	サービスダッシュ対 リターンダッシュ
トーナメントⅠ	対雁行陣 前衛をかわすストローク	対雁行陣 高さを使う	対雁行陣 パワーに頼らず崩すには	対雁行陣 相手のすきを見て前へ

- ※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



4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『サーブ』
レッド 	トスをあたまのうえにあげてみよう	ワンバウンドでうとう	ボールをたかくうってネットをこえよう	バッチチャレンジサーブ
オレンジ 	ラケットを振って遠くに飛ばそう	スピードと高さを考えて打ち返そう	打球方向の確認	バッチチャレンジサーブ
グリーン 	スライスサーブで打とう (コンチネンタルグリップ)	正しい立ち位置の確認	ボールの回転を理解してコントロール	バッチチャレンジサーブ
イエロー 	1stサーブ・2ndサーブを打ち分けよう	ポイントマッチで大きな声でジャッジをしよう	フラットサーブ・スライスサーブでコースを狙って打とう	バッチチャレンジサーブ

※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。



サーブバッジチャレンジ



	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 	3かいうって2かいネットをこそう ※サービスラインの一步前から	3かいうって1かいネットをこそう ※サービスラインの一步前から	3かいうって2かいラケットにあてよう ※サービスラインの一步前から
オレンジ 	右から2球・左から2球打ち 3回サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	右か左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	4球打って2回ネットをこそう ※サービスラインの位置から
グリーン 	右から2球・左から2球打ち 4回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から	右から2球・左から2球打ち 3回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から	右・左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左選択
イエロー 	右・左からフラット・スライスを 交互に4球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右・左からフラット・スライスを 交互に4球打ち2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右・左と球種を選択して4球中 2回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から選択 ※グリップはイースタンかコンチネンタル

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！