

スクールカレンダー

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						

6月期 6月1日(月)～6月28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						

 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。
- 6月期の振替・欠席は5月25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。
- 6月29、30日は7月期の第一週となりますのでご了承ください。

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							
R8/5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 ~ 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 伊藤(大)	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 ~ 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	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 ~ 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	13:15 ~ 14:05	J1	レッド 伊藤/森清	グリーン 森	S III 林	オレンジ 森	S I 金堂	S II 荒木	C ~ 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 I 伊藤(大)	S II 金堂	ゲーム ③ 怜	S III 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 伊藤(大)	S II 林	レッド 怜/森	S I 金堂	S II 津田	オレンジ 森	S I 金堂	S II 津田	D ~ 16:00		
16:00 ~ 16:50	J4	レッド 伊藤(大)	オレンジ 津田	グリーン 森	オレンジ 森	グリーン 伊藤(大)	イエロー 森清	レッド 金堂	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 ~ 17:25									
16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 森清	グリーン 森	16:55 ~ 17:45	J5	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	17:50 ~ 18:40	J6	グリーン 森清	イエロー 伊藤(大)	イエロー 津田	グリーン 森清	イエロー 伊藤(大)	F ~ 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	オレンジ 伊藤(大)	グリーン 津田	イエロー 怜	18:40 ~ 20:00	G	グリーン 森清	イエロー 伊藤(大)	イエロー 津田	S I 小山	イエロー 森	イエロー 藤井	17:30 ~ 18:50									
18:40 ~ 20:00	G	19:00~ 入門 林	イエロー II 小山	19:00~ 入門 森	S I 森	S III 荒木	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	17:30 ~ 18:50							
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)	17:30 ~ 18:50					
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)	17:30 ~ 18:50						

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

5月期テーマ「ラリーの上達」

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	ストローク 打ちやすい高さとタイミ ング	ストロークのフットワーク 打ちやすい動き方	ボレー つなぐ当て方	ボレーVSストローク ラリーをしよう
ステップⅡ	ミスをさせるストローク 止まって軸を作る	下がらずストローク ライジングショットに挑戦	ボレー 深くコントロール	並行陣の役割 前衛・後衛
ステップⅢ	ストローク 間の取り方	ストロークの配球 対ボレーヤー	ボレーの配球 対ボレーヤー	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	対並行陣 スピードの管理	対並行陣 攻守の判断	対並行陣 前衛の動き	ゲーム 前衛を活かすストローク

- ※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。



5・6月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー・ストローク



5月	1週目『ボレー』	2週目『ストローク』	3週目『ボレー』	4週目『ストローク』
レッド 	ネットをこせるようにしよう	ワンバウンドのボールをラケットにあてよう	ネットのむこうからとんでくるボールをうとう	ワンバウンドのボールをうってネットをこそう
オレンジ 	足の踏込みでラケットを振らずに打球しよう	スプリットステップを行いボールを打とう	左右に動いて打ってみよう	リズムを取り足を動かそう
グリーン 	ネットにつめてボレーをしよう	下半身を使いラケットを振ってみよう	左右を狙ってボレーを打ち分けよう	スピン回転をかけてネットの高い所を狙おう
イエロー 	ファーストボレー・セカンドボレー・スマッシュのコンビネーションに挑戦	高い打点で打とう	アプローチショットからボレーの流れを覚えよう	オープンスタンスフォア・バック

※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。