

スクールカレンダー

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						

7月期 6月29日(月)～7月26日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	29	30	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						

 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。

- 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。
- 7月期の振替・欠席は6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。
- 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。
- 7月27～31日は8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																
R8/6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 伊藤(大)	SII 中村	ゲーム ② 怜	入門 怜	SI 森清	SIII 津田	SI 伊藤(大)	SII 怜	SIII 津田	入門 伊藤(大)	SII 林	10:25 ~ 11:45	A	SI 松岡	SII 森清	SIII 林	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 伊藤(大)	ゲーム ③ 中村	SI 森清	SII 津田	SIII 怜	ゲーム ② 伊藤(大)	SII 怜	SIII 津田	SI 伊藤(大)	SII 森清	SIII 林	11:50 ~ 13:10	B	入門 森清	SII 加藤(海)	SIII 森	入門 津田	SI 怜	SIII 荒木	B	11:50 ~ 13:10
13:15 ~ 14:35	C	SI 怜	SII 伊藤(大)	ゲーム ③ 林	SII 伊藤(大)	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 金堂	トーナメント① 津田	トーナメント② 怜	SII 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	SIII 林	オレンジ 森	SI 金堂	SII 荒木	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 伊藤(大)	SII 金堂	ゲーム ③ 怜	SIII 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	グリーン 伊藤(大)	SII 林	グリーン 怜/森	SI 金堂	SII 津田	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	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)	イエロー 森清	オレンジ 津田	グリーン 伊藤(大)	イエロー 森清				オレンジ 津田	グリーン 伊藤(大)	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	SIII 怜	イエロー 津田	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	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 伊藤(大)	グリーン 津田	イエロー 津田	オレンジ 森清	グリーン 伊藤(大)	イエロー 津田	17:50 ~ 18:40	J6	グリーン 森清	イエロー 伊藤(大)		グリーン 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	SI 荒木	SIII 林	SI 森	SII 怜	SIII 林	19:00~ 入門 森清	SI 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	SI 小山	イエロー II 森	イエロー III 藤井					
20:00 ~ 21:20	H	SI 伊藤(大)	SII 森	SIII 津田	SI 森	SII 荒木	SIII 林	SI 森	SII 林	SIII 藤原	SI 金堂	SII 森清	SIII 藤原	SI 小山	SII 津田	SIII 荒木	20:00 ~ 21:20	H	SI 小山	SII 森	SIII 伊藤(大)					
21:20 ~ 22:40	I	入門 伊藤(大)	SIII 津田	SII 森	入門 林		SII 森	SI 森	SIII 林	SII 藤原	入門 金堂	SI 森清	SII 藤原	入門 小山	SIII 津田	SII 荒木	21:20 ~ 22:40	I	入門 小山	SII 森	SIII 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 ゲームを楽しむ





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	ダブルスの前衛 前後の動き	ダブルスでの ストロークの打ち分け	ダブルスで抜かれない サイドケア	ロブで抜かれたら チェンジ後のポジション
ステップⅡ	対平行陣 ポイントの取り方	雁行陣～並行陣 チャンスを待って前に行く	リターンダッシュ 変化するサーブに対応	ゲームをしよう 並行陣で決めよう
ステップⅢ	サービスダッシュ スプリットステップのタイ ミング	リターンダッシュ テンポを上げる事を意識	並行陣同士 お互いに浮かせない	ゲーム 駆け引きまで楽しむ
トーナメントⅠ	並行陣での守備 沈められた時の対応	並行陣での守備② ロブへの対応力UP	並行陣での攻撃 後衛を動かすパターン	並行陣での攻撃② 前衛に打った後の動き

- ※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。

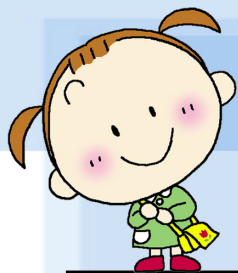


5・6月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー・ストローク



6月	1週目『ボレー』	2週目『ストローク』	3週目『ボレー』	4週目『ボレー』
レッド 	あしをだしてうとう	おおきくうごいて ボールをうとう	ラケットのうらと おもてをつかおう	バッジチャレンジ 『ボレー』
オレンジ 	足の踏込みで ラケットを振らずに 打球しよう	グリップチェンジを 早く行なう	左右に動いて 打ってみよう	バッジチャレンジ 『ボレー』
グリーン 	ネットにつめて ボレーをしよう	ベースラインを狙って 深くボールを打とう	左右を狙って ボレーを打ち分けよう	バッジチャレンジ 『ボレー』
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	チャンスボールを 決めてみよう	アプローチショットから ボレーの流れを覚えよう	バッジチャレンジ 『ボレー』

※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。



ボレーバッジチャレンジ



	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 <small>※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。</small>	フォア・バックこうごで 6かいのうち3かい ネットをこそう <small>※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。</small>	フォアかバックで 4かいのうち2かい ネットをこそう <small>※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。</small>
オレンジ 	フォア・バック交互で 6回のうち4回 ストレートコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 コートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォアかバックで 4回のうち2回 コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>
グリーン 	フォア・バック交互で 6回のうち4回 クロスコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 クロスコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 コートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>
イエロー 	アプローチ→バックボレー →フォアボレー→スマッシュを 半面コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※半面エリアは左右選べます</small>	アプローチ→バックボレー →フォアボレー→スマッシュを コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	アプローチ→フォアボレー →バックボレーを コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>

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！