

# スクールカレンダー

**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 |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |

**8月期** 7月27日(月)～8月29日(土)

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 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 |
|    |    |    |    |    |    |    |

 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29日、30日は7月期1週目のレッスン日になります。
- 7月27日～31日は8月期1週目のレッスン日になります。
- 8月10日～15日は休館日となります。
- 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。

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               |                    |  |                   |            |                     |                    |
|---|----|--------------------|------------------|----------------|-------------------|-------------------|---------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------------|--|-------------------|------------|---------------------|--------------------|
| <b>R8/7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。</b> |    |                    |                  |                |                   |                   | 9:00<br>~<br>10:20  | S             | S I<br>森清     | S III<br>松岡     | ゲーム<br>③<br>林      | S I<br>森   | S II<br>津田        | S III<br>怜 | S                   | 9:00<br>~<br>10:20 |
| 9:50<br>~<br>11:10                                | A  | 入門<br>怜            | S I<br>森清        | S II<br>山下     | 入門<br>伊藤(大)       | S II<br>中村        | ゲーム<br>②<br>怜       | 入門<br>森清      | S I<br>伊藤(大)  | S II<br>林       | S I<br>森           | S II<br>津田   | S III<br>怜        | A          | 10:25<br>~<br>11:45 |                    |
| 11:15<br>~<br>12:35                               | B  | S I<br>山下          | S II<br>怜        | S III<br>森清    | S I<br>怜          | S II<br>伊藤(大)     | ゲーム<br>③<br>中村      | S I<br>森清     | S II<br>津田    | S III<br>怜      | 入門<br>津田           | S I<br>怜   | S III<br>荒木       | B          | 11:50<br>~<br>13:10 |                    |
| 13:15<br>~<br>14:35                               | C  | S I<br>怜           | S II<br>伊藤(大)    | ゲーム<br>③<br>山下 | S II<br>伊藤(大)     | S III<br>怜        | トーナメント②<br>中村       | S II<br>津田    | トーナメント②<br>森清 | トーナメント①<br>山下   | ゲーム<br>②<br>金堂     | トーナメント①<br>津田  | トーナメント②<br>怜      | C          | 13:15<br>~<br>14:35 |                    |
| 14:40<br>~<br>16:00                               | D  | S III<br>津田        | ゲーム<br>③<br>森清   | ゲーム<br>③<br>山下 | ゲーム<br>②<br>山下    | ゲーム<br>③<br>伊藤(大) | ゲーム<br>③<br>中村      | S I<br>伊藤(大)  | S II<br>金堂    | ゲーム<br>③<br>怜   | S III<br>森清        | ゲーム<br>③<br>津田   | 林                 | D          | 14:40<br>~<br>16:00 |                    |
| 16:00<br>16:50                                    | J4 | レッド<br>伊藤(大)       | オレンジ<br>津田       | グリーン<br>森      |                   |                   |                     | レッド<br>金堂     | オレンジ<br>森清    |                 |                    |  |                   | J4         | 16:00<br>16:50      |                    |
| 16:55<br>17:45                                    | J5 | オレンジ<br>森清         | グリーン<br>森        |                | オレンジ<br>森         | グリーン<br>伊藤(大)     |                     | オレンジ<br>津田    | グリーン<br>伊藤(大) |                 | イエロー<br>林          |  |                   | J5         | 16:55<br>17:45      |                    |
| 17:50<br>18:40                                    | J6 | オレンジ<br>森          | グリーン<br>森清       | イエロー<br>津田     | グリーン<br>森         | イエロー<br>怜         |                     | オレンジ<br>伊藤(大) | グリーン<br>津田    | イエロー<br>怜       | オレンジ<br>森清         | グリーン<br>伊藤(大)  | イエロー<br>津田        | J6         | 17:50<br>18:40      |                    |
| 18:40<br>~<br>20:00                               | G  | 19:00~<br>入門<br>山下 | イエロー<br>II<br>小山 |                | 19:00~<br>入門<br>森 | S I<br>山下         | S III<br>荒木         | S I<br>森      | S II<br>山下    | S III<br>怜      | 19:00~<br>入門<br>森清 | S I<br>金堂  | イエロー<br>III<br>藤原 | G          | 18:40<br>~<br>20:00 |                    |
| 20:00<br>~<br>21:20                               | H  | S I<br>伊藤(大)       | S II<br>森        | S III<br>津田    | S I<br>森          | S II<br>荒木        | S III<br>山下         | S I<br>森      | S II<br>山下    | S III<br>藤原     | S I<br>金堂          | S II<br>森清   | S III<br>藤原       | H          | 20:00<br>~<br>21:20 |                    |
| 21:20<br>~<br>22:40                               | I  | 入門<br>伊藤(大)        | S III<br>津田      | S II<br>森      | 入門<br>山下          |                   | S II<br>森           | S I<br>山下     | S III<br>森    | S II<br>藤原      | 入門<br>金堂           | S I<br>森清  | S II<br>藤原        | I          | 21:20<br>~<br>22:40 |                    |
|   |    |                    |                  |                |                   |                   | 18:40<br>~<br>20:00 | G             | S I<br>小山     | イエロー<br>II<br>森 | イエロー<br>III<br>藤井  | ジュニアクラスの名称<br>レッド…幼児クラス<br>オレンジ…小学生初心者<br>グリーン…小学生経験者<br>イエローI…小中の経験者<br>イエローII…小中高の経験者<br>イエローIII…中高の試合経験あり |                   |            |                     |                    |
|   |    |                    |                  |                |                   |                   | 20:00<br>~<br>21:20 | H             | S I<br>小山     | S II<br>森       | S III<br>伊藤(大)     |  |                   |            |                     |                    |

楽しく上達!  
インドアテニススクール  
ロングウッド!

7月期  
ほめテーマ

一般クラス  
ストロークの上達  
「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<br>サーブ    | バックハンドストローク<br>サーブの引き方   | ボレー<br>サーブの狙い方        | スマッシュ<br>打ち合い                  |
| ステップⅠ   | フォアハンドストローク<br>テイクバック | フォアハンドストローク<br>フォロースルー   | バックハンドストローク<br>テイクバック | バックハンドストローク<br>フォロースルー         |
| ステップⅡ   | トップスピン<br>回転で制御する     | 高い打点<br>弾むボールの返し方        | スライス<br>低く滑る打ち方       | アプローチ<br>ボレー対ストローク             |
| ステップⅢ   | 安定したスピン<br>回転量の調整     | ライジングでの処理<br>弾むボールの軌道を読む | スライス<br>ロブとドロップ       | 対平行陣<br>足元とロブの<br>コンビネーション     |
| トーナメントⅠ | 雁行陣から平行陣<br>アプローチから   | 雁行陣から平行陣<br>ロブが抜けたら      | 雁行陣から平行陣<br>カットボレー    | 雁行陣から平行陣<br>ネットプレーまでの<br>過程を意識 |

- ※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。



# 7・8月期ジュニアレッスンテーマ…ラリー & ゲーム・サーブ



| 7月   | 1週目『ラリー & ゲーム』              | 2週目『サーブ』              | 3週目『ラリー & ゲーム』                | 4週目『サーブ』                     |
|--|-----------------------------|-----------------------|-------------------------------|------------------------------|
| <b>レッド</b><br>    | コーチとこころがしラリー                | ボールをなげて<br>ネットをこそう    | コーチと<br>こころがしラリーで<br>10回つづけよう | あたまのうえに<br>ボールをあげよう          |
| <b>オレンジ</b><br>   | ネットにかけないように<br>意識をする        | トスをまっすぐ上げよう           | コーチとラリーで<br>10回続けよう           | 頭の上でラケットに<br>ボールを当てよう        |
| <b>グリーン</b><br> | 回転をかけて<br>打球軌道を<br>コントロールする | トロフィーポーズを<br>覚えよう     | コーチと7往復<br>ラリーをしよう            | スライスサーブ<br>(コンチネンタルグリップ)     |
| <b>イエロー</b><br> | ドライブと<br>スライスを<br>使いラリーをしよう | スライスサーブを<br>コントロールしよう | コーチと10往復<br>ラリーをしよう           | フラットサーブと<br>スライスサーブの<br>打ち分け |

※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。