

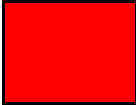
スクールカレンダー

9月期 8月30日(日)～9月30日(水)

日	月	火	水	木	金	土
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	30			

10月期 10月1日(木)～10月28日(水)

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。

- 8月30日、31日は9月期1週目のレッスン日になります。
- 9月6日、9月21日～23日、10月29日～31日は休館日となります。
- 10月期の振替・欠席は9月24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。
- 15日が休館日の場合は翌営業日となりますので、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						
R8/9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 山下	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 森清	SⅠ 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 山下	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 山下	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 山下	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 山下	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 山下	ゲーム ② 山下	ゲーム ③ 伊藤(大)	ゲーム ③ 中村			ゲーム ③ 津田	SⅠ 伊藤(大)	SⅡ 金堂	ゲーム ③ 怜	SⅢ 森清	ゲーム ③ 津田	トーナメ ント① 林	14：10 ～ 15：00	J2	森	伊藤(大)	SⅡ 林	レッド 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 Ⅱ 林	イエロー Ⅰ 荒木	入門 怜	イエロー Ⅱ 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 Ⅰ 森清	オレンジ 津田	グリーン 伊藤(大)		オレンジ 津田	グリーン 伊藤(大)	イエロー Ⅰ 林	16：55 ～ 17：45	J5	オレンジ 森	イエロー 伊藤(大)	林	イエロー Ⅰ 森		金堂		
17：50 ～ 18：40	J6	オレンジ 森	グリーン 森清	イエロー 伊藤(大)	グリーン 森	イエロー Ⅰ 伊藤(大)		グリーン 森清	イエロー Ⅰ 怜		オレンジ 伊藤(大)	グリーン 津田	イエロー Ⅰ 怜	オレンジ 森清	グリーン 伊藤(大)	イエロー Ⅰ 津田	17：50 ～ 18：40	J6	グリーン 森清	イエロー 伊藤(大)	イエロー Ⅰ 伊藤(大)		SⅢ 怜	イエロー Ⅲ 津田	F	17：30 ～ 18：50
18：40 ～ 20：00	G	19:00～ 入門 山下	イエロー Ⅱ 小山		19:00～ 入門 森	SⅠ 山下	SⅢ 荒木	SⅠ 森	SⅡ 山下	SⅢ 怜	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	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				
20：00 ～ 21：20	H	SⅠ 伊藤(大)	SⅡ 森	SⅢ 津田	SⅠ 森	SⅡ 荒木	SⅢ 山下	SⅠ 森	SⅡ 山下	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 山下		SⅡ 森	SⅠ 山下	SⅢ 森	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)					



一般クラス

9月期テーマ「ストロークの攻守」

ほめテーマ「認め(グーポーズ)」



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。



9・10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



9月	1週目『ストローク』	2週目『ボレー』	3週目『ストローク』	4週目『ボレー』
レッド 	ネットを こせるようにしよう	こわがらず 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	ラケットのまんなか にあてよう
オレンジ 	1・2・3のリズムで スイング	横向きでラケットに 当てよう	ラケットを 下から上に振ろう	スプリットステップから ボレー
グリーン 	基本のテイクバックを 覚えよう	スプリットステップから リズムをとる	ラケットの正しい軌道で スイング	片手バックハンドで 打ってみよう
イエロー 	オープンスタンスで 打とう	スライス回転を かけよう	左右に動いても バランスを 崩さないように打つ	低い打点と高い打点の 打ち方

※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。