

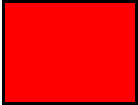
スクールカレンダー

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

11月期 11月1日(日)～11月28日(土)

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。

- 11月29日、30日は12月期1週目のレッスン日になります。
- 10月29日～31日は通常レッスンはお休みとなります。
- 11月期の振替・欠席は10月22日(木)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								
R8/10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	9：00 ～ 10：20	S	SⅠ 森	SⅡ 津田	SⅢ 怜		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 オレンジ 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	オレンジ 森	グリーン 伊藤(大)	SⅡ 林	レッド 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 Ⅱ	イエロー 荒木	入門 怜	イエロー Ⅱ	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 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 林	16：55 17：45	J5	オレンジ 森	イエロー 伊藤(大)	林	イエロー 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 伊藤(大)		グリーン 森清	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 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)	イエロー Ⅱ		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)					

楽しく上達！
インドアテニススクール
ロングウッド！

10月期

一般クラス サーブ&レシーブの安定



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 スピードアップ	レシーブダッシュ レシーブする位置	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	レシーブダッシュ 相手の動きは？	サービスダッシュ対 レシーブダッシュ
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。

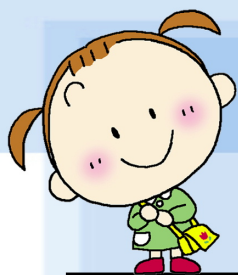


9・10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



10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『ストローク』
レッド 	まとをねらってみよう	ラケットのうらおもてをつかおう	コートをおおきくうごいてみよう	バッジチャレンジ『ストローク』
オレンジ 	ボールに回転をかけよう	コースを狙ってみよう	ネットをしないように高い所を通そう	バッジチャレンジ『ストローク』
グリーン 	正しい打点で回転をかけよう	しっかり前に踏み込んでボレー	打球の高さをコントロール	バッジチャレンジ『ストローク』
イエロー 	高い打点で打ち込もう	アプローチからボレー	守りと攻めの打ち分け	バッジチャレンジ『ストローク』

※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。



ストロークバッジチャレンジ



	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 ※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。	4かいのうち2かいネットをこそう ※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。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチは落としボールでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。
オレンジ 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは手出しで前から送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
グリーン 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは手出しで前から送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
イエロー 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。 ※エリアはサービスラインより奥とします。	フォア→バック→チャンスボールアタックを3球連続で入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※チャンスボールはネットから1.5m以内とします。	4回のうち2回コートに入れよう ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。

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！