スクールカレンダー

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

１２月期　１１月２９日(日)～１２月２６日(土)

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
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。**

〇１１月２９日、３０日は１２月期１週目のレッスン日になります。

〇１２月２７日～３１日は通常レッスンはお休みでございます。

〇１２月期の振替・欠席は１１月２２日(日)からサービスエースにて予約可能となります。

〇休会・退会の受付は前月の１５日までとなります。

〇１５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

R8/11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。

		月	火	水	木	金		土			日				
9：00～10：20	S						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																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																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	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
14：10～15：00	J2																J2	オレンジ 森	グリーン 伊藤(大)		レッド グリーン 怜/森				
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 山下	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	D	オレンジ 森清	グリーン 加藤(海)	SⅡ 林	オレンジ 森	SⅠ 金堂	SⅡ 津田	D	14：40～16：00
15：05～15：55	J3																J3								
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					J4	グリーン 森清	イエロー 加藤(海)	イエロー Ⅱ 林	イエロー 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	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	J5	オレンジ 森	イエロー Ⅰ 伊藤(大)		イエロー Ⅰ 森				
17：50～18：40	J6	オレンジ 森	グリーン 森清	イエロー Ⅰ 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	J6	グリーン 森清	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		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 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	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	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

インドアテニススクール
ロングウッド長久手

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　11月期
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①	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 テイクバックの仕方	ネットプレー 続けるボレー	サーブ＆レシーブ レシーブの軸足	ゲーム形式 雁行陣の後衛
ステップⅡ	ネットプレー ローボレーとハイボレー	ストローク トップスピン	サーブ＆レシーブ レシーブダッシュ	ゲーム形式 平行陣の基本
ステップⅢ	サーブ＆レシーブ サーブの打ち分け	ネットプレー 長さの打ち分け	ストローク 回転での制御	ゲーム形式 対雁行陣
トーナメントⅠ	平行陣対平行陣 平行陣のとり方	雁行陣対雁行陣 ストレートの使い方	雁行陣対平行陣 守備力アップ	平行陣対雁行陣 ボレーの配球

※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。

11・12月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー＆ゲーム

11月	1週目『サーブ』	2週目『ラリー＆ゲーム』	3週目『サーブ』	4週目『ラリー＆ゲーム』
レッド	ボールをなげてみよう	コーチとゴロゴロラリー	トスをあげてみよう	ゴロゴロラリーで10かいつづけよう
	きまったばしょでまつ・ボールのキャッチ＆スローができる		おともだちのそばでラケットをふらない・ラダーができる	
オレンジ	トスをまっすぐ上げよう	ネットをしないようにラリー	打点の確認	ポイントラリー
	レッスンの最初と最後で整列してきちんとあいさつ・肩よりも上からボールを投げる		お友達のそばでラケットを振らない・ラダーが出来る	
グリーン	トロフィーポーズ	コーチと10往復ラリー	スライスサーブ	生徒同士で10往復ラリー
	足下のボールケアをする・オーバースローでボールを投げる		ラリーの際「お願いします」から始める・ラダーが3種類以上出来る	
イエロー	プロネーション	ストレートラリーとクロスラリー	フラット・スライスの打ち分け	スライスを混ぜながらのラリー
	元気よく挨拶（礼節）・ベースラインからボールを投げてネットを越える		安全配慮をする・ラダーが5種類以上出来る	

※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。

ほめちぎるテニススクール×ほめ達
Indoor Tennis School LONG WOOD