スクールカレンダー

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		

１月期　１月４日(月)～１月３１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	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。**

○１２月２７日～１月３日は通常レッスンはお休みでございます。

○１月期の振替・欠席は１２月２０日(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

R8/12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	
9：50 ～ 11：10	A	入門 怜	入門 伊藤(大)	入門 怜	S Ⅰ 伊藤(大)	入門 森清	9：00 ～ 10：20	S	S Ⅰ 森清 S Ⅲ 松岡 ゲーム③ 林	S Ⅰ 森 S Ⅱ 津田 S Ⅲ 怜	S	9：00 ～ 10：20
		S Ⅰ 森清	S Ⅱ 中村	S Ⅰ 森清	S Ⅱ 怜	S Ⅰ 伊藤(大)						
		S Ⅱ 山下	ゲーム② 怜	S Ⅲ 津田	S Ⅲ 津田	S Ⅱ 林						
11：15 ～ 12：35	B	S Ⅰ 山下	S Ⅰ 怜	S Ⅰ 森清	ゲーム② 伊藤(大)	S Ⅰ 伊藤(大)	10：25 ～ 11：45	A	S Ⅰ 松岡 S Ⅱ 森清 S Ⅲ 林	S Ⅰ 金堂 S Ⅱ 津田 S Ⅲ 怜	A	10：25 ～ 11：45
		S Ⅱ 怜	S Ⅱ 伊藤(大)	S Ⅱ 津田	S Ⅱ 怜	S Ⅱ 森清						
		S Ⅲ 森清	ゲーム③ 中村	S Ⅲ 怜	S Ⅲ 津田	S Ⅲ 林						
13：15 ～ 14：35	C	S Ⅰ 怜	S Ⅱ 伊藤(大)	S Ⅱ 津田	ゲーム② 金堂	S Ⅱ 伊藤(大)	11：50 ～ 13：10	B	入門 森清 S Ⅱ 加藤(海) S Ⅲ 山下	入門 津田 S Ⅰ 怜 S Ⅲ 荒木	B	11：50 ～ 13：10
		S Ⅱ 伊藤(大)	S Ⅲ 怜	トーナメント② 森清	トーナメント① 津田	トーナメント② 林	13：15 ～ 14：05	J1	レッド オレンジ 伊藤/森清 グリーン 森 S Ⅲ 林	オレンジ 森 S Ⅰ 金堂 S Ⅱ 荒木	C	13：15 ～ 14：35
		ゲーム③ 山下	トーナメント② 中村	トーナメント① 山下	トーナメント② 怜	ゲーム③ 津田	14：10 ～ 15：00	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	S Ⅲ 津田	ゲーム② 山下	ゲーム③ 山下	S Ⅰ 伊藤(大)	S Ⅲ 森清	15：05 ～ 15：55	J3	オレンジ 森清 グリーン 加藤(海) S Ⅱ 林	オレンジ 森 S Ⅰ 金堂 S Ⅱ 津田	D	14：40 ～ 16：00
		ゲーム③ 森清	ゲーム③ 伊藤(大)	S Ⅱ 金堂	S Ⅱ 金堂	ゲーム③ 津田						
		ゲーム③ 山下	ゲーム③ 中村	ゲーム③ 怜	ゲーム③ 怜	トーナメント① 林						
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 Ⅰ 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 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	17：50 18：40	J6	グリーン 森清 イエロー Ⅰ 伊藤(大)	S Ⅲ 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 S Ⅰ 山下 S Ⅲ 荒木	S Ⅰ 森 S Ⅱ 山下 S Ⅲ 怜	19:00~ 入門 森清 S Ⅰ 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	S Ⅰ 小山 イエロー Ⅱ 森 イエロー Ⅲ 藤井			
20：00 ～ 21：20	H	S Ⅰ 伊藤(大) S Ⅱ 森 S Ⅲ 津田	S Ⅰ 森 S Ⅱ 荒木 S Ⅲ 山下	S Ⅰ 森 S Ⅱ 山下 S Ⅲ 藤原	S Ⅰ 金堂 S Ⅱ 森清 S Ⅲ 藤原	S Ⅰ 小山 S Ⅱ 津田 S Ⅲ 荒木	20：00 ～ 21：20	H	S Ⅰ 小山 S Ⅱ 森 S Ⅲ 伊藤(大)			
21：20 ～ 22：40	I	入門 伊藤(大) S Ⅲ 津田 S Ⅱ 森	入門 山下 S Ⅱ 森	S Ⅰ 山下 S Ⅲ 森 S Ⅱ 藤原	入門 金堂 S Ⅰ 森清 S Ⅱ 藤原	入門 小山 S Ⅲ 津田 S Ⅱ 荒木	21：20 ～ 22：40	I	入門 小山 S Ⅱ 森 S Ⅲ 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12月期
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	ストローク コースの打ち分け	ネットプレー ボレーのフットワーク	サーブ＆レシーブ レシーブの基本	ゲーム形式 雁行陣の前衛
ステップⅡ	ネットプレー ミドルボレーとローボレー	ストローク ドロップショット・ロブ	サーブ＆レシーブ サービスダッシュ	ゲーム形式 アプローチから平行陣
ステップⅢ	サーブ＆レシーブ レシーブダッシュ	ネットプレー 頭上の攻守	ストローク ライジングでの処理	ゲーム形式 平行陣での攻守
トーナメントⅠ	雁行陣対平行陣 攻めさせない配球	平行陣対雁行陣 ロブの対応	平行陣対平行陣 ボレーのコントロール	雁行陣対雁行陣 サーブ＆レシーブ強化

※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。



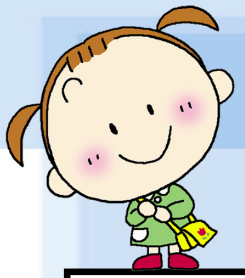
11・12月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー＆ゲーム



12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『サーブ』
レッド	あたまのうえで ラケットにあてよう	ワンバウンドでラリー	ネットのむこうがわに とばそう	バッジチャレンジ 『サーブ』
	レッスンをさいごまでがんばる・あしぶみ、スプリットステップをする		おともだちのおうえんをする・ぜんりょくでまっすぐはしる	
オレンジ	最後まで振り切ろう	サーブからラリー	狙って打とう	バッジチャレンジ 『サーブ』
	道具を大切にする・全力で走って止まる		お友達の応援をする・クロスステップをする	
グリーン	確率をあげよう	サーブから ポイントラリー	コースを狙おう	バッジチャレンジ 『サーブ』
	大きな声で返事・打点に入る際にショートステップをする		一緒に参加している子を応援する・コンチネンタルで上つきを裏表で出来る	
イエロー	ジャンプして打とう	生徒同士で 10往復ラリー	バランスを崩さない	バッジチャレンジ 『サーブ』
	お友達の足下のボールケアをする・ラダーが5種類以上出来る		相手の気持ちを尊重した態度・ベースラインからボールを投げてネットを越える	

※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



サーブバッジチャレンジ



	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	3かいうって2かいネットをこそう ※サービスラインの一歩前から	3かいうって1かいネットをこそう ※サービスラインの一歩前から	3かいうって2かい ラケットにあてよう ※サービスラインの一歩前から
オレンジ	右2球左2球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	右か左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	4球打って2回ネットをこそう ※サービスラインの位置から
グリーン	右2球左2球打ち4回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から	右2球左2球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から	右左は選択4球中2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左選択
イエロー	右左からフラット・スライスを 交互に4球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右左からフラット・スライスを 交互に4球打ち2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右左と球種は選択し4球中 2回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から選択 ※グリップはイースタンかコンチネンタル

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！

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