


月	火	水	木	金	土	日
					8:00 S 9:20	8:00 S 9:20
9:25 A 10:45	S II 村木 10:25 森清 S I 芦田	S III 村木 レンタルコート S I 濱口	S III 芦田 S II 村木 S I 小出	S III 小泉 レンタルコート S II 濱口	S III 濱口 レンタルコート S I 芦田	S III 村木 S II 芦田 S I 小泉
10:50 B 12:10	S III 芦田 S II 森清 S I 村木	S II 濱口 入門 小出 11:50 S I 小泉	S III 村木 入門 小出 11:50 S II 芦田	S II 小泉 レンタルコート S I 小出	S III 濱口 レンタルコート S II 芦田	S III 森清 S II 村木 S I 芦田
12:25 C 13:45	S II 森清 トーナメントコート S I 芦田	S III 濱口 トーナメントコート S I 小出	S II 小出 S III 芦田 レンタルコート	S III 小泉 レンタルコート S III 濱口	S III 芦田 レンタルコート S I 濱口	グリーン 村木 オレンジ 小泉 レッド 松永
13:50 D 15:10	S III 村木 レンタルコート S I 小泉	トーナメントコート S III 小出 S I 小泉	S III 濱口 S II 村木 レンタルコート	トーナメントコート S II 小出	S III 小泉 レンタルコート レンタルコート	レンタルコート イエロー 14:15 S II 14:25
15:15 E 16:35	トーナメントコート S III 小出 S G 森清	S III 濱口 レンタルコート レンタルコート	トーナメントコート 15:30 グリーン南 15:50 レッド濱口	トーナメントコート 15:50 レッド小出	トーナメントコート S III 濱口 レンタルコート レンタルコート	13:25 J1 14:25 14:35 J2 15:35
16:40 J5 17:40	グリーン 大西 オレンジ 森清 レッド 60分 村木	グリーン 松永 オレンジ 小泉 レッド 60分 濱口	グリーン 小出 オレンジ 村木 レッド 60分 南	グリーン 草川 オレンジ 濱口 レンタルコート 60分	グリーン 小泉 オレンジ 小出 P 濱口	13:25 J1 14:25 14:35 J2 15:35
17:50 J6 18:50	グリーン 森清 オレンジ 大西 レンタルコート 60分	グリーン 松永 オレンジ 小出 イエロー 小泉	グリーン 南 オレンジ 濱口 イエロー 小出	グリーン 草川 オレンジ 小出 イエロー 濱口	レンタルコート 60分 オレンジ 濱口 イエロー 小泉	13:25 J1 14:25 14:35 J2 15:35
19:00 G 20:20	S IV 小出 19:20 入門 S I 大西	S II 小出 レンタルコート U16 小泉	U18 細川 19:20 入門 U16 濱口	U18 細川 レンタルコート S II 小出	U18 大西 19:20 入門 レンタルコート	13:25 J1 14:25 14:35 J2 15:35
20:25 H 21:45	S III 小出 S II 大西 S I 亀井	S III 小出 S II 松永 レンタルコート S I 草川	S III 小出 S II 村木南 S I 細川	S III 亀井 レンタルコート S I 草川	S III 小泉 S II 大西 S I 小出	13:25 J1 14:25 14:35 J2 15:35
21:50 I 23:10	S IV 小出 S III 亀井 レンタルコート	S IV 小出 S III 松永 S II 草川	S II 濱口 入門 細川 22:50 S I 南	S IV 小出 S III 細川 S II 草川	S IV 小泉 S II 大西 レンタルコート	13:25 J1 14:25 14:35 J2 15:35
					18:35 F 19:55	18:35 F 19:55
					20:00 G 21:20	20:00 G 21:20
					21:30 H 22:50	21:30 H 22:50

ジュニアクラスの名称

- レッド…幼児クラス(40分、60分)
- オレンジ…小学生未経験者
- グリーン…小学生・中学生の経験者
- イエロー…小学生高学年・中学生の経験者
- P…ペアレント(保護者)
- U16…小・中学生、高校生
- U18…中学生・高校生



# スクールカレンダー

**8月期** 7月29日(月)～8月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	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	30	31

**9月期** 9月1日(日)～9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。

- 休会・退会の受付は前月15日までとなります。
- コース変更は期の末までにご連絡をお願いします。
- 8月12日(月)～8月17日(土)は、休館日となります。
- 9月23日(月)は全校イベントの為、休館日となります。

インドアテニススクール

**ロングウッド奈良**

## 8月期テーマ「サーブ」

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・バックボレー フォアストローク サーブ①	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ②	ボレーのフットワーク ストロークでのグリップチェンジ	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
S1	サーブの基本 トスのあげ方	サーブの基本 打点の確認	サーブの基本 滑らかなスイング	まとめ ゲーム練習
S2	スイングの確認 フラットにあてよう	回転を掛けよう スライスサーブ	確率アップ 1st,2nd打ち分け	まとめ ゲーム練習
S3	スイングスピードを 上げるコツ	回転を掛けて 安定させる	サービスダッシュ からのラリー	まとめ ゲーム練習
S4	サービスダッシュ 1stボレーのコース	サービスダッシュ ポジショニング	サービスダッシュに対する リターンゲーム	まとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、初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。

インドアテニススクール

**ロングウッド奈良**