

	月	火	水	木	金	土	日
						8:00 S SⅢ	8:00 S SⅢ
						9:20 濱口	9:20 村木 細川
9:25 A	SⅡ 村木	入門 森清 10:25	SⅠ 芦田	SⅢ レンタル コート	SⅠ 濱口	SⅡ 入門 小泉 10:25	SⅠ 入門 森清 10:25
10:45							
10:50 B	SⅢ 芦田	SⅡ 森清	SⅠ 村木	SⅡ レンタル コート	SⅠ 小泉	SⅡ 入門 小泉 10:25	SⅠ 入門 森清 10:25
12:10							
12:25 C	SⅡ 森清	トナー I	レンタル コート	SⅢ トナー I	SⅠ 小泉	SⅡ 入門 小泉 11:50	SⅠ 入門 森清 10:25
13:45							
13:50 D	SⅢ 村木	SⅡ 森清	SⅠ 村木	SⅡ レンタル コート	SⅠ 小泉	SⅡ 入門 小泉 11:50	SⅠ 入門 森清 10:25
15:10							
15:15 E	トナー II	SⅢ G	レンタル コート	SⅢ トナー II	SⅠ 小泉	SⅡ 入門 小泉 11:50	SⅠ 入門 森清 10:25
16:35							
16:40 J5	グリーン	オレンジ	体験	グリーン	オレンジ	レッド 60分	グリーン
17:40							
17:50 J6	レンタル コート	オレンジ	体験	グリーン	オレンジ	イエロー	グリーン
18:50							
19:00 G	SⅣ 小出	19:20 入門 村木	SⅠ 大西	SⅡ 小出	U16 松永	U16 小泉	SⅡ 小出
20:20							
20:25 H	SⅢ 小出	SⅡ 大西	SⅠ 細川	SⅢ 小出	入門 亀井 21:25	SⅡ 草川	SⅢ 小出
21:45							
21:50 I	SⅣ 小出	SⅢ 細川	レンタル コート	SⅣ 小出	SⅢ 亀井	SⅡ 草川	SⅣ 小出
23:10							

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…ペアレンツ(保護者)  
 U16…小・中学生、高校生  
 U18…中学生・高校生



担当は都合により変更になる場合がございます。

# スクールカレンダー

10月期 9月29日(日)～10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

11月期 10月27日(日)～11月28日(木)

日	月	火	水	木	金	土
27	28	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		

 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。
- 11月2日(土)・3日(日)はイベントの為、休講日となります。
- 11月4日(月)～7日(木)は全校イベント・社員研修の為、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**

# 10月期テーマ「ネットプレーの上達」

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
ビギナー	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
初級	ラケットのパワーで ボレーをしよう よく飛ぶボレー	ステップをマスターして、 積極的にボレー！ 疲れないボレー	コースを狙って 決めるボレー 打点を変えてボレー	まとめ・ゲーム
初中級	ラケットの向きで 深さの調節 ボレーは深けりゃいい！	ラケットの向きで 角度の調節 一生懸命打たないボレー	ボレー・スマッシュ！ 並行陣にチャレンジ 並行陣基本	まとめ・ゲーム
中級	ハイボレー パンチを加えよう！ 決めるボレー	ローボレー フットワークで安定感 続けるボレー	アプローチから ネットプレー勝負！ 並行陣	まとめ・ゲーム
上級	攻めるポジションでの ボレー・スマッシュ 並行陣のポジション①	守るポジションでの ボレー・スマッシュ 並行陣のポジション②	ポジションチェンジを マスターしよう！ 並行陣のポジション③	まとめ・ゲーム
トーナメント	決めるボレーの バリエーションを増やそう 並行陣の応用①	配球に対する ポジショニング 並行陣の応用②	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応 並行陣の応用③	まとめ・ゲーム

※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**