

	月	火	水	木	金	土	日
						8:00 S 濱口 芦田 小泉	8:00 S 村木 細川 芦田 小泉
9:25 A	S II 入門 森清 10:25 村木 芦田	S III レンタル S I コート 村木 濱口	S III S II S I 芦田 村木 小出	S III レンタル S II コート 小泉 小出	S III レンタル S I コート 濱口 芦田	S II 入門 S I 小泉 濱口 10:25 芦田	S II 入門 S I 芦田 森清 10:25 小泉 芳村
10:45						10:50 B 芦田 森清 村木	10:50 B 森清 細川 村木 芳村 芦田
10:50 B	S III S II S I 芦田 森清 村木	S II 入門 S I 小出 村木 11:50 小泉	S III 入門 S II 小出 村木 11:50 芦田	S II レンタル S I コート 小泉 小出	S III レンタル S II コート 濱口 芦田	S III S II S I 芦田 小泉 南	S III S II S I 森清 細川 村木 芳村 芦田
12:10						12:15 JO 13:15 13:25 J1 14:25 14:35 J2 15:35 15:45 D 17:05 17:10 E 18:30 18:35 F 19:55 20:00 G 21:20 21:30 H 22:50	12:15 JO 13:15 13:25 J1 14:25 14:35 J2 15:35 15:45 D 17:05 17:10 E 18:30 18:35 F 19:55 20:00 G 21:20 21:30 H 22:50
12:25 C	S II トーナ I レンタル 森清 芦田	S III トーナ I レンタル 濱口 芦田	S II S III レンタル 小出 芦田	S III レンタル S III G 濱口 小泉	S III レンタル S I コート 濱口 芦田	グリーン オレンジ レッド P 亀井 南 濱口 岩佐 芦田	レンタルコート オレンジ 小泉 古本 レッド P 松永
13:45						13:25 J1 14:25 14:35 J2 15:35 15:45 D 17:05 17:10 E 18:30 18:35 F 19:55 20:00 G 21:20 21:30 H 22:50	13:25 J1 14:25 14:35 J2 15:35 15:45 D 17:05 17:10 E 18:30 18:35 F 19:55 20:00 G 21:20 21:30 H 22:50
13:50 D	S III レンタル レンタル 村木	トー ナ I S III S I 森清 小出 小泉	S III S II レンタル 濱口 村木	トー ナ I レンタル S II コート 濱口 小出	S III 体験 レンタル 小泉	グリーン オレンジ イエロー 南 小泉 亀井	オレンジ イエロー 細川 芳村
15:15 E	トー ナ II S III G レンタル 小出 森清	S III レンタル レンタル 濱口	トー ナ II 15:30 グリーン 南 15:50 レッド 濱口	トー ナ I レンタル S II コート 濱口 小泉	トー ナ II 体験 レンタル 濱口	S III S II U 1 6 小泉 草川 濱口 亀井 南	S IV S III U 1 6 森清 大西 松永 小泉 芳村
16:40 J5	グリーン オレンジ 体験 森清 古本	グリーン オレンジ レッド 小泉 濱口	体験 オレンジ レッド 小出 周太 濱口 南・古本	グリーン オレンジ レンタル 草川 小泉	グリーン オレンジ P 小泉 古本 小出 周大 濱口	S II S I U 1 6 南 小泉 草川 松永	U 1 8 入門 U 1 6 森清 古本 村木 大西 18:10 松永 芳村
17:50 J6	レンタルコート オレンジ 体験 大西 古本	グリーン オレンジ イエロー 濱口 小泉	グリーン オレンジ イエロー 南 古本 濱口 周太 小出	グリーン オレンジ イエロー 草川 小泉 亀井	レンタルコート オレンジ イエロー 60分 周大 小泉 古本	U 1 8 入門 U 1 6 南 小泉 草川 松永	U 1 8 入門 U 1 6 森清 古本 村木 大西 18:10 松永 芳村
19:00 G	S IV 19:20 入門 森清 古本 小出 大西	S II レンタル U 1 6 小泉 松永	U 1 8 レンタル U 1 6 細川 濱口	U 1 8 レンタル S II 小泉 小出	U 1 8 19:20 入門 小出 大西	U 1 8 入門 S I 松永 村木 19:35 亀井	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
20:25 H	S III S II S I 小出 大西 細川	S III 入門 S II 小出 松永 21:25 草川	S III S II S I 小出 濱口 南 細川	S III 入門 S I 小出 濱口 21:25 草川	S III S II S I 小泉 大西 小出 関	S III S II S I 草川 松永 亀井 村木	
21:50 I	S IV S III レンタル 小出 細川	S IV S III S II 小出 松永 亀井 間狩 草川	S II 入門 S I 小出 細川 22:50 南	S IV S III S II 小出 間狩 草川 亀井	S IV S II レンタル 小泉 大西 小出	S IV S III S II 村木 草川 亀井	
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

2月期 2月2日(日)～2月29日(土)

日	月	火	水	木	金	土
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

3月期 3月1日(日)～3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
29						

 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。
- 2月11日(火) 3月20日(金) 3月29日(日)は、イベントの為休講です。無料振替での対応です。

インドアテニススクール

ロングウッド奈良

2月期テーマ「バックボレーの上達」

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
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
S I	グリップの握り方に 着目して打点の確認	ボレーは簡単！ コースを打ち分けてみよう	タイミング良く パンチを加えよう	まとめ ゲーム練習
S II	打点の距離感① 低い・高い	打点の距離感② 遠い・近い	ボレーとストロークで ラリーを繋げよう	まとめ ゲーム練習
S III	負けない形を覚えて 脱・苦手意識	ボディーバランスで コースの打ち分け	決めるボレーの バリエーションを増やそう	まとめ ゲーム練習
S IV	回転量で 勢いを変えよう	ハイボレーで 3コースの打ち分け	並行陣VS並行陣 バックボレーを駆使して	まとめ ゲーム練習
トーナメント	担当コーチの判断でテーマを決定します。			

※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。