

月	火	水	木	金	土	日
8:00 S	S III	S III	S III	S III	S III	S III
9:20 A	S II	S II	S II	S II	S II	S II
10:50 B	S III	S III	S III	S III	S III	S III
12:25 C	S II	S III	S III	S III	S III	S III
13:50 D	S III	S III	S III	S III	S III	S III
15:15 E	S III G	S III	S III	S III	S III	S III
16:40 J5	グリーン	グリーン	グリーン	グリーン	グリーン	グリーン
17:50 J6	グリーン	グリーン	グリーン	グリーン	グリーン	グリーン
19:00 G	S II	S II	S II	S II	S II	S II
20:25 H	S IV	S II	S III	S III	S III	S III
21:50 I	S IV	S III	S II	S III	S III	S III
23:10	S III	S III	S III	S III	S III	S III

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。 * クラスの人数によっては、クラスの変更をお願いする場合がございます。 インドアテニススクールロングウッド奈良 ☎0742-64-0040

スクールカレンダー

7月期 7月12日(日)～8月8日(土)

日	月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

8月期 8月9日(日)～9月5日(土)

日	月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	25
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

 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。

- 8月期の休会・退会の受付は7月22日(水)までとなります。
- 9月期の休会・退会の受付は8月21日(金)までとなります。
- 8月13日(木)～8月15日(土)は通常営業ですが、お盆期間の為、該当日の在籍クラスをお休みされる場合は無料振替させていただきます。

7月期テーマ「スマッシュ&ボレー」

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	フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ②	ストロークでのグリップチェンジ フォア・バックボレー サーブ③	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
S1	左手を上げて 距離感を掴もう	前後の動き スマッシュのフットワーク	コンビネーション スマッシュ&ボレー	まとめ ゲーム練習
S2	コンチネンタルグリップで スマッシュの確認	後ろへ下がって ジャンピングスマッシュ	ボレーで追い込んで スマッシュで決めよう!	まとめ ゲーム練習
S3	スマッシュは 肘と手首で決まる	回転をかけて コントロールUP!	ネットへ詰めてボレー! 下がってスマッシュ!	まとめ ゲーム練習
S4	攻撃的に スマッシュ	守備的に スマッシュ	ボレー・ボレーから スマッシュで決めよう!	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。