

月	火	水	木	金	土	日
---	---	---	---	---	---	---

◇7月に振替専用クラスを準備しています。
 「BF-U18→7月19日、26日」「BF-S2→7月19日」「BF-S3→7月26日」「DJ1-O、Y→7月19日、26日」

9:25 A 10:45	S II 村木	入門 松本 10:25	S I 芦田	S III 小泉	レンタル コート 80分/60分	S I 濱口	S III 芦田	S II 村木	レンタル コート 80分/60分	S III 松本	入門 村木 10:25	S II 濱口	S III 松本	レンタル コート 80分/60分	S I 濱口	8:00 S	S III 濱口	S II 松本	S I 小泉	8:00 S	S III 村木	S II 芦田	S I 小泉 (山村)	9:20
10:50 B 12:10	S III 芦田	S II 松本	S I 村木	S II 濱口	入門 稲波 11:50	S I 小泉	S III 村木	S II 芦田	レンタル コート 80分/60分	S III 松本	レンタル コート 80分/60分	S I 村木	S III 松本	S III G 稲波	S II 濱口	8:00 S	S III 小泉	S II 村木	S I 芦田 (山村)	8:00 S	S III 細川	S II 村木 芳村	S I 小泉	9:25
12:25 C 13:45	S II 松本	トーナ I 芦田	レンタル コート 80分/60分	S III 濱口	トーナ I 芦田	レンタル コート 80分/60分	S III 稲波	S III G 芦田	レンタル コート 80分/60分	S III 松本	レンタル コート 80分/60分	S III G 濱口	S III G 濱口	レンタル コート 80分/60分	S I 稲波	12:15 JO	グリーン 稲葉 山村	オレンジ 松本	レッド 60分 P 芦田	12:15 JO	グリーン 芳村	オレンジ 稲波 (岸本)	レッド 60分 P 芦田	13:15
13:50 D 15:10	S III 村木	レンタル コート 80分/60分	レンタル コート 80分/60分	トーナ I 芦田	S III 稲波	S I 小泉	S III G 濱口	S II 村木	レンタル コート 80分/60分	トーナ I 濱口	レンタル コート 80分/60分	S II 村木	S III 小泉	レンタル コート 80分/60分	レンタル コート 80分/60分	13:25 J1	グリーン 草川 山村	オレンジ 松本	イエロー 芦田	13:25 J1	オレンジ 振替専用 芳村	イエロー 振替専用 稲波	S II 芦田	14:25
15:15 E 16:35	S III G 松本	レンタル コート 80分/60分	レンタル コート 80分/60分	S III 濱口	トーナ II 芦田	トーナ I 小泉	トーナ II 芦田	15:30 グリーン 稲波 16:30	15:50 レッド 40分 濱口 16:30	トーナ II 濱口	レンタル コート 80分/60分	トーナ I 小泉	トーナ II 濱口	レンタル コート 80分/60分	トーナ II 松本	15:45 D	S III 芦田	S II 濱口 稲波	U16 6 亀井 南	15:45 D	S IV 稲波	S III 小泉	U16 6 芦田	17:05
16:40 J5 17:40	グリーン 高井田	オレンジ 亀井 岸本		グリーン 稲波	オレンジ 松本	レッド 60分 濱口	グリーン 村木	オレンジ 高井田		グリーン 松本	オレンジ 小泉 岸本		グリーン 小泉	オレンジ 高井田	P 松本	17:10 E	S II 濱口	S I 草川	U16 6 南 山村	17:10 E	U18 8 小泉 (岸本)	入門 細川 18:10	U16 6 芳村	18:30
17:50 J6 18:50	グリーン 亀井 岸本		イエロー 高井田	グリーン 松本	オレンジ 稲波	イエロー 濱口	グリーン 稲波	オレンジ 高井田	イエロー 村木	グリーン 村木	オレンジ 松本	イエロー 亀井 岸本	グリーン 稲波	オレンジ 濱口	イエロー 高井田	18:35 F	U18 8 松永 山村	入門 村木 19:35	S I 亀井	18:35 F	U18 8 振替専用 小泉	S II 振替専用 細川	S III 細川	19:55
19:00 G 20:20	レンタル コート 80分/60分	19:20 入門 松本 高井田	S I 亀井 岸本	S II 稲波	レンタル コート 80分/60分	U16 6 小泉 (芳村)	U18 8 細川	U16 6 高井田	U16 6 南	U18 8 亀井	岸本	S II 小泉	U18 8 小泉	19:20 入門 松本	レンタル コート 80分/60分	20:00 G	S III 稲波	S II 松永	S I 南	20:00 G	S III 松永	S II 南	S I 村木	21:20
20:25 H 21:45	S IV 芦田	S II 細川	S I 高井田	S III 松本	入門 小泉・芳村 21:25	S II 芦田	S III 濱口	S II 稲波 南	S I 細川	S III 亀井 (芳村)	入門 小泉 21:25	S I 草川	S III 小泉	S II 松本	S I 高井田	21:30 H	S IV 高井田	S III 稲波	S II 南	21:30 H	S IV 村木	S III 稲波	S II 南	22:50
21:50 I 23:10	S IV 高井田	S III 細川	レンタル コート 80分/60分	S IV 松本	S III 芦田	S II 芳村	S II 濱口	入門 細川 22:50	S I 南	S IV 小泉	S III 草川	S II 亀井	S IV 小泉	S III 高井田	レンタル コート 80分/60分	22:50	S IV 村木	S III 稲波	S II 南	22:50	S IV 高井田	S III 稲波	S II 南	80分/60分



* 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	22
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。

インドアテニススクール

ロングウッド奈良

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。