

月				火				水				木				金				土				日						
グループおためし体験レッスン募集中！！ご家族、お友達をご紹介します！！																														
9:25 A 10:45	S II	入門 松本 10:25	S I	S III	レンタル コート	S I	S III	S II	レンタル コート	S III	入門 村木 10:25	S II	S III	レンタル コート	S I	S III	レンタル コート	S I	S III	S II	入門 小泉 10:25	S I	S III	レンタル コート	S I	S III	レンタル コート	S I		
																													村木	芦田
10:50 B 12:10	S III	S II	S I	S II	入門 稲波 11:50	S I	S III	S II	レンタル コート	S III	レンタル コート	S I	S III	S III	S II	S III	レンタル コート	S I	S III	S II	入門 小泉 11:50	S I	S III	レンタル コート	S I	S III	レンタル コート	S I		
																													芦田	松本
12:25 C 13:45	S II	ト ー ナ ー	レンタル コート	S III	ト ー ナ ー	レンタル コート	S III	S III	レンタル コート	S III	レンタル コート	S III	S III	レンタル コート	S I	S III	レンタル コート	S I	S III	レンタル コート	S I	S III	レンタル コート	S I	S III	レンタル コート	S I	S III	レンタル コート	
																														松本
13:50 D 15:10	S III	レンタル コート	レンタル コート	ト ー ナ ー	S III	S I	S III	S II	体験 コート	ト ー ナ ー	体験 コート	S II	S III	レンタル コート	レンタル コート	S III	レンタル コート	S I	S III	レンタル コート	S I	S III	レンタル コート	S I	S III	レンタル コート	S I	S III	レンタル コート	
																														村木
15:15 E 16:35	S III	G	体験 コート	S III	ト ー ナ ー	ト ー ナ ー	S III	ト ー ナ ー	レンタル コート	ト ー ナ ー	レンタル コート	ト ー ナ ー	S III	レンタル コート	レンタル コート	S III	レンタル コート	S I	S III	レンタル コート	S I	S III	レンタル コート	S I	S III	レンタル コート	S I	S III	レンタル コート	
																														松本
16:40 J5 17:40	グリーン	オレンジ	体験 コート	グリーン	オレンジ	レッド 60分 濱口	グリーン	オレンジ	体験 コート	グリーン	オレンジ	体験 コート	グリーン	オレンジ	P	グリーン	オレンジ	P	グリーン	オレンジ	体験 コート	グリーン	オレンジ	体験 コート	グリーン	オレンジ	体験 コート	グリーン	オレンジ	体験 コート
17:50 J6 18:50	グリーン	体験 コート	イエロー	グリーン	オレンジ	イエロー	グリーン	オレンジ	体験 コート	グリーン	オレンジ	体験 コート	グリーン	オレンジ	体験 コート	グリーン	オレンジ	体験 コート	グリーン	オレンジ	体験 コート	グリーン	オレンジ	体験 コート	グリーン	オレンジ	体験 コート	グリーン	オレンジ	体験 コート
19:00 G 20:20	レンタル コート	19:20 入門 松本 高井田	S I	S II	体験 コート	U 1 6 小泉	S II	体験 コート	U 1 6 小泉	S II	体験 コート	U 1 6 小泉	S II	体験 コート	U 1 6 小泉	S II	体験 コート	U 1 6 小泉	S II	体験 コート	U 1 6 小泉	S II	体験 コート	U 1 6 小泉	S II	体験 コート	U 1 6 小泉	S II	体験 コート	
																														村木
20:25 H 21:45	S IV	S II	S I	S III	入門 小泉 21:25	S II	S III	S II	S I	S III	入門 小泉 21:25	S I	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S III	S II	S I
21:50 I 23:10	S IV	S III	レンタル コート	S IV	S III	S II	S II	入門 細川 22:50	S I	S IV	S III	S II	S IV	S III	S II	S IV	S III	S II	S IV	S III	S II	S IV	S III	S II	S IV	S III	S II	S IV	S III	S II

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

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



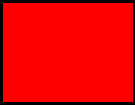
スクールカレンダー

8月期 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

9月期 9月6日(日)～10月3日(土)

日	月	火	水	木	金	土
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	1	2	3

 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。

- 9月期の休会・退会の受付は8月21日(金)までとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(火)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

8月期テーマ「サーブ&レシーブ」

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	サーブは簡単！ 打点を覚えよう	レシーブは簡単！ リズムを覚えよう	サーブもレシーブも コースを狙ってみよう	まとめ ゲーム練習
S2	スライスサーブ ボールのどこを打つ？	レシーブのテンポを 変えてみよう	1st・2ndサーブ 打ち分けてみよう	まとめ ゲーム練習
S3	身体の使い方を意識して パワーアップ！	スライス・スピン 回転をかけるコツ	変化のあるサーブに レシーブで対応しよう	まとめ ゲーム練習
S4	サービスダッシュの レベルアップ	リターンダッシュの レベルアップ	サービスVSリターン ダッシュからの攻防	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。