

月				火				水				木				金				土				日				
おためし体験レッスン募集中！！ご家族、お友達をご紹介ください！！																												
9:25 A 10:45	S II	入門 松本	S I	S III	レンタル コート	S I	小泉	80分/60分	S II	村木	80分/60分	S III	入門 村木	S II	濱口	S III	レンタル コート	S I	松本	80分/60分	S II	小泉	80分/60分	S III	S II	S I	8:00 S	
10:50 B 12:10	S III	S II	S I	S II	入門 稲波	S I	濱口	11:50	S III	村木	80分/60分	S III	レンタル コート	S I	松本	80分/60分	S III	S III	S II	松本	80分/60分	S III	S II	S I	S III	S II	S I	9:25 A
12:25 C 13:45	S II	ト ー ナ I	レンタル コート	S III	ト ー ナ I	レンタル コート	濱口	80分/60分	S III	S III	レンタル コート	S III	レンタル コート	S III	松本	80分/60分	S III	レンタル コート	S I	松本	80分/60分	S III	S II	S I	グリーン	オレンジ	レッド 60分 草川	12:15 JO
13:50 D 15:10	S III	レンタル コート	レンタル コート	ト ー ナ I	S III	S I	濱口	80分/60分	S III	S II	体験	ト ー ナ I	体験	S II	村木	S III	レンタル コート	レンタル コート	小泉	80分/60分	S III	S II	S I	グリーン	オレンジ	イエロー	13:25 J1	
15:15 E 16:35	S III	G 体験	レンタル コート	S III	ト ー ナ II	ト ー ナ I	濱口	80分/60分	S III	ト ー ナ II	15:30 グリーン 16:30	15:50 レッド 40分 濱口 16:30	ト ー ナ I	レンタル コート	ト ー ナ I	ト ー ナ II	レンタル コート	ト ー ナ II	松本	80分/60分	ト ー ナ II	ト ー ナ II	ト ー ナ II	グリーン	オレンジ	U 1 6 亀井 南	15:45 D	
16:40 J5 17:40	グリーン	オレンジ		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	グリーン	オレンジ	体験	グリーン	オレンジ	体験	グリーン	オレンジ	P	小泉	草川	松本	グリーン	オレンジ	P	グリーン	オレンジ	U 1 6 小泉 (岸本)	17:05 D
17:50 J6 18:50	グリーン	体験	イエロー	グリーン	オレンジ	イエロー 濱口	グリーン	オレンジ	体験	グリーン	オレンジ	体験	グリーン	オレンジ	体験	グリーン	オレンジ	体験	小泉	草川	松本	グリーン	オレンジ	体験	グリーン	オレンジ	U 1 6 南 山村	17:10 E
19:00 G 20:20	レンタル コート	19:20 入門 松本 山村	S I	S II	体験	U 1 6	S II	稲波 岸本	小泉	U 1 8	U 1 6	U 1 8	U 1 8	S II	小泉	U 1 8	19:20 入門 松本	体験	小泉	松本	U 1 8	入門 松本 山村	S I	U 1 8 小泉 (岸本)	入門 松本 山村	S I	18:35 F	
20:25 H 21:45	S IV	S II	S I	S III	入門 小泉	S II	S III	松本 高井田	21:25	S III	S II	S I	S III	入門 小泉	S I	S III	S II	S I	小泉	草川 芳村	S III	S II	S I	S III	S II	S I	19:55 G	
21:50 I 23:10	S IV	S III	レンタル コート	S IV	S III	S II	S IV	S III	S II	S II	入門 細川 (亀井)	S I	S IV	S III	S II	S IV	S III	S II	小泉	草川 高井田	S IV	S III	S II	S IV	S III	S II	21:30 H	
	松本	高井田	高井田	松本	高井田	高井田	松本	高井田	高井田	松本	高井田	高井田	松本	高井田	高井田	松本	高井田	高井田	高井田	松本	高井田	高井田	松本	高井田	高井田	松本	高井田	22:50 H

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
P…ペアレンツ(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



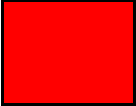
スクールカレンダー

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

10 月期 10月4日(日)～10月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
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	30	31

 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 9 月 1 5 日 (火) までとなります。
- 10 月期の休会・退会の受付は 10 月 1 5 日 (木) までとなります。

。

9月期テーマ「ゲーム展開を楽しもう」

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	ラリーを繋げるコツ 軌道をコントロール	ボレーを決めるコツ ネットに近づこう	自分で取る？ パートナーに任せる？	まとめ ゲーム練習
S2	強弱をつけて 相手を動かそう	足を使って ネットプレーをしよう	深い浅いで 攻める！守る！	まとめ ゲーム練習
S3	ローボレー・スマッシュ ネットプレー強化！	足元とロブで ストローク強化！	並行陣での ポジションを確認	まとめ ゲーム練習
S4	1stボレーを コースチェンジ	ロブケアから ポジションチェンジ	チップ&チャージで ペースチェンジ	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は行います。

※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

オンバウンド奈良



9月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



	テーマ	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
		りょうてをじょうずにつかう	スプリットステップ	見る力	判断力の向上
1週目	メイン	フラフープキャッチ	動き出しの基本	相手の打球をよく見てステップ	相手の情報を得る
	サブ	あしとてをつかってしっかりキャッチ	ステップ後に身体をターン	打球後はサイドステップを使う	打球の様子やボールの出所をキャッチ
2週目	メイン	うでをおおきくうごかそう	遠いボールに追いつこう	ボール落下のタイミングで打球	左右前後に動く
	サブ	ラケットはさみなげ	最初が大事	ボールの弾む位置の把握とその後の対応	スパイダートレーニング
3週目	メイン	スイングチェック	止まる目安を考えて！	前後の動きに慣れる	速いボールの処理
	サブ	うちおわったらストップ	ミニコーンタッチ 左右に走る、止まる	走る？サイドステップ？	ボディーターンでコンパクトセットのクセづけ
4週目		バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	内容	バックハンドで5回中2回 ネットを越そう	遠いボールを4回中2回 ネットを超える	ランダム球出しで 8球中6球入れる	サーブの球出しで 6球中4球入れる

※主となるものは上記テーマですが、他のショットも織り交ぜながらレッスンを進めます。

※上記テーマは場合によって変更することがあります。