

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！！														8:00 S 9:20				S S S 8:00 S 9:20			
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	80分／60分	S I 濱口	S II 小泉	入門 村木 10:25	S I 小泉	稲波	芳村	9:25 A 10:45
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	S III 小泉	S II 小泉	S I 村木	S I 芦田	10:50 B 12:10	
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	S III 草川	グリーン 稲葉	オレンジ 松本	レッド 60分 草川 P 芦田	12:25 JO 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 松本	S I 小泉	S III G 濱口	S II 村木	体験	トーナ I 濱口	体験	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	S III 草川	グリーン 山村	オレンジ 松本	イエロー 芦田	13:25 J1 14:25	
15:15 E 16:35	S III G 松本	体験	レンタル コート 80分／60分	S III 濱口	トーナ I 芦田	トーナ I 小泉	トーナ I 芦田	15:30 グリーン 稲波	15:50 レッド 40分 濱口	トーナ I 濱口	レンタル コート 80分／60分	トーナ I 小泉	トーナ I 松本	レンタル コート 80分／60分	トーナ I 草川	グリーン 小泉	オレンジ 山村	イエロー 亀井	15:45 D 17:05		
16:40 J5 17:40	グリーン 村木	オレンジ 亀井		グリーン 稲波	オレンジ 松本	レッド 60分 高井田	グリーン 村木	オレンジ 稲波	体験	グリーン 松本	オレンジ 小泉	体験	グリーン 小泉	オレンジ 草川	P 松本	グリーン 草川	オレンジ 山村	イエロー 草川	17:10 E 18:30		
17:50 J6 18:50	グリーン 亀井	体験	イエロー 山村	グリーン 松本	オレンジ 稲波	イエロー 高井田	グリーン 稲波	オレンジ 濱口	イエロー 村木	グリーン 村木	オレンジ 松本	イエロー 亀井	グリーン 稲波	オレンジ 濱口	イエロー 草川	グリーン 草川	オレンジ 濱口	イエロー 草川	18:35 F 19:55		
19:00 G 20:20	レンタル コート 80分／60分	19:20 入門 南	S I 松本 山村	S II 稲波	体験 高井田	U 1 6 小泉 岸本	U 1 8 細川	岸本	U 1 6 亀井	U 1 8 亀井	高井田	S II 小泉	U 1 8 小泉	19:20 入門 松本 芳村	体験	U 1 8 松永 山村	入門 村木 19:35	S I 亀井	18:30 E 19:55		
20:25 H 21:45	S IV 芦田	S II 細川	S I 南山村	S III 松本	入門 小泉・松永 21:25	S II 芦田	S III 濱口	S II 亀井	S I 細川	S III 亀井	入門 小泉 21:25	S I 草川	S II 草川	S I 稲波	S III 松本	S II 南	S I 村木	20:00 G 21:20			
21:50 I 23:10	S IV 芦田	S III 南	レンタル コート 80分／60分	S IV 松本	S III 芦田	S II 岸本	S II 松永	S II 濱口	入門 細川 22:50	S IV 小泉	S III 草川	S II 亀井	S IV 小泉	S III 稲波	レンタル コート 80分／60分	S IV 村木	S III 松永	S II 南	21:30 H 22:50		

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



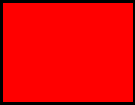
スクールカレンダー

1 2 月期 1 2 月 2 日 (水) ~ 1 2 月 2 9 日 (火)

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				

1 月期 1 月 5 日 (火) ~ 2 月 1 日 (月)

日	月	火	水	木	金	土
		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	2/1					

 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。

- 1 2 月期の休会・退会の受付は終了しております。
- 1 月期の休会・退会の受付は **1 2 月 1 5 日 (火)** までとなります。
- 2 月期の休会・退会の受付は **1 月 1 5 日 (金)** までとなります。
- 1 2 月 3 0 日 (水) ~ 1 月 4 日 (月) は通常レッスンがお休みとなります。

インドアテニススクール

ロングウッド奈良

12月期テーマ「ゲームを楽しもう」

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
ビギナー	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
初級	後衛のポジション 守るためには	前衛のポジション 攻めるためには	前衛と後衛の ポジションチェンジ	まとめ ゲーム練習
初中級	後衛のポジション ラリーからネットプレーへ	前衛のポジション 前後の動き	二人でネットプレーに チャレンジ	まとめ ゲーム練習
中級	後衛のポジション 攻守の立ち位置	前衛のポジション 攻守の立ち位置	アプローチ後の ポジション	まとめ ゲーム練習
上級	対雁行陣の 並行陣ポジション	対並行陣の 雁行陣ポジション	並行陣同士の ポジション	まとめ ゲーム練習
トーナメント	サービスダッシュからの ゲーム展開	リターンダッシュからの ゲーム展開	並行陣を崩す為の 配球を意識	まとめ ゲーム練習

※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。



12月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	コロコロと ワンバウンド	まんなかにあてよう	打点とスイング を確認しよう	打点とスイングを 確認しよう
2週目	したからうえに ラケットをふろう	ネットをこそう	高さを意識して 返球しよう	回転を意識して ストロークしよう
3週目	とおくからのボール にちょうせんしよう	いっばいうごいて つづけて ネットをこそう	フットワークを使って 返球し続けよう	フットワークを使って 返球し続けよう
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
	5かいのうち 2かいネットをこそう	5回のうち 3回ネットをこそう	5回のうち 4回コートに入れよう	5回のうち 5回コートに入れよう

※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。