





|   |   |   |   |   |  |  |   |
|---|---|---|---|---|--|--|---|
| 月   | 火 | 水 | 木 | 金 | 土  | 日  |   |
| おためし体験レッスン募集中！<br>ご家族、お友達をご紹介ください！！   |   |   |   |   |  |  |   |
|  HOME PAGE |   |   |   |   |  NETSHOP |  ServiceAce |  Instagram |

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

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 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 |    |    |    |    |    |

**2 月期** 2月2日(火)～3月1日(月)

| 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 | 3/1 |    |    |    |    |    |
|    |     |    |    |    |    |    |

 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30日(水)～1月4日(月)は通常レッスンがお休みとなります。
- 1月期の休会・退会の受付は終了しております。
- 2月期の休会・退会の受付は**1月15日(金)**までとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は**2月15日(月)**までとなります。

インドアテニススクール

**ロングウッド奈良**

## 1月期テーマ「フォアストロークの上達」

| 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   | フォアハンドストローク<br>サーブ①     | フォアハンド・バックハンド<br>ストローク サーブ② | ストロークでのグリップチェンジ<br>フォア・バックボレー サーブ③ | 今月のまとめ<br>楽しくラリーをしよう |
| 初級     | フットワークを使って<br>正しい打点で打とう | コースの打ち分けを<br>意識して打とう        | ラリーを続けるコツ<br>リズムが大事                | まとめ<br>ゲーム練習         |
| 初中級    | 身体をスムーズに使う<br>打ってみよう    | 色々なフットワークで<br>打ってみよう        | 打点の高さを変えて<br>打ってみよう                | まとめ<br>ゲーム練習         |
| 中級     | 色々な高さを<br>ジャストミートしよう    | 色々な場所で<br>打ってみよう            | スピード・回転量で<br>相手を崩そう                | まとめ<br>ゲーム練習         |
| 上級     | タメを作って<br>パワーを伝えよう      | 回転量を調節して<br>コントロール力UP!      | 並行陣VSストローク<br>攻守の切り替え              | まとめ<br>ゲーム練習         |
| トーナメント | 対並行陣<br>センターセオリー        | 対並行陣<br>沈めてから攻める            | 対並行陣<br>ロブを絡めて崩す                   | まとめ<br>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。



# 1月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



|     | 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          | ネットプレーに出よう           |
| 1週目 | ノーバウンドとワンバウンド        | ボールキャッチ                       | 高さを合わせよう          | ネットからの距離<br>遠い・近い    |
| 2週目 | ボールキャッチ              | フォアボレーと<br>バックボレー<br>めんをおぼえよう | ネットからの距離<br>遠い・近い | コースを変えよう             |
| 3週目 | はしって<br>ボレー          | ネットにちかづこう                     | ボレーボレー            | アプローチから<br>ボレー       |
| 4週目 | <b>バッジチャレンジ</b>      | <b>バッジチャレンジ</b>               | <b>バッジチャレンジ</b>   | <b>バッジチャレンジ</b>      |
|     | 5かいのうち<br>2かいネットをこそう | 6かいのうち<br>4かいネットをこそう          | ボレーボレー<br>5回続ける   | アプローチから<br>ボレーを成功させる |

※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。