楽しく上達！　インドアテニススクールロングウッド奈良　2021年　4月期

サービスエースのメール登録がまだの方、早めに登録をお願い致します。

	月	火	水	木	金
9:25 A 10:45	SⅡ 村木 入門 小泉 10:25 SⅠ 宮下	SⅢ 小泉 SⅡ 佐藤 SⅠ 宮下	SⅢ G 芦田 レンタル コート 80分／60分 SⅡ 村木	SⅢ 宮下 入門 村木 10:25 SⅡ 濱口	SⅢ 松本 レンタル コート 80分／60分 SⅠ 佐藤
10:50 B 12:10	SⅢ 芦田 SⅡ 宮下 SⅠ 村木	SⅡ 濱口 入門 宮下 11:50 SⅠ 小泉	SⅢ 村木 SⅡ 芦田 レンタル コート 80分／60分	SⅢ 佐藤 SⅡ 宮下 SⅠ 村木	SⅢ 松本 SⅢ G 佐藤 SⅡ 濱口
12:25 C 13:45	SⅡ 小泉 トーナⅠ 芦田 レンタル コート 80分／60分	トーナⅠ 芦田 SⅢ 濱口 SⅢ G 佐藤	SⅢ 稲波 SⅢ G 芦田・佐藤	SⅢ 佐藤 レンタル コート 80分／60分 SⅢ G 濱口	SⅢ G 濱口 入門 佐藤 13:25 SⅠ 稲波
13:50 D 15:10	SⅢ 村木 SⅡ 松本 レンタル コート 80分／60分	トーナⅠ 芦田 SⅢ 松本 SⅠ 小泉	SⅢ G 濱口 SⅡ 村木 SⅠ 佐藤	トーナⅠ 濱口 レンタル コート 80分／60分 SⅡ 村木	SⅢ 小泉 レンタル コート 80分／60分 レンタル コート 80分／60分
15:15 E 16:35	トーナⅠ 小泉 レンタル コート 80分／60分	SⅢ 濱口 佐藤 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・佐 レンタル コート 80分／60分 トーナⅠ 小泉	トーナⅡ 濱口 トーナⅡ 松本 レンタル コート 80分／60分
16:40 J5 17:40	グリーン 村木 オレンジ 小泉	グリーン 稲波 オレンジ 松本 高井田 レッド 60分 佐藤	グリーン 村木 オレンジ 稲波 レッド 60分 濱口	グリーン 佐藤 オレンジ 小泉	グリーン 小泉 オレンジ 佐藤 P 松本
17:50 J6 18:50	グリーン 小泉 イエロー 松本	グリーン 松本 オレンジ 稲波 イエロー 小泉	グリーン 稲波 オレンジ 佐藤 イエロー 村木	グリーン 村木 オレンジ 小泉 イエロー 佐藤	グリーン 稲波 オレンジ 濱口 イエロー 佐藤
19:00 G 20:20	19:20 入門 南 SⅠ 松本 佐藤峻	SⅡ 稲波 高井田 SⅢ 濱口 U16 小泉 岸本	U18 山村 U16 濱口 澤村	U18 佐藤 澤村 SⅡ 芦田 高井田	U18 小泉 佐藤峻 19:20 入門 松本 SⅢ 佐藤
20:25 H 21:45	SⅣ 芦田 細川 SⅡ 松本 佐藤峻 SⅠ 南	SⅢ 松本 岸本 入門 松永 21:25 SⅡ 芦田 高井田	SⅢ 佐藤 SⅡ 芦田 澤村 SⅠ 山村	SⅢ 芦田 高井田 入門 小泉・澤 21:25 SⅠ 芳村	SⅢ 小泉 SⅡ 松本 佐藤峻 SⅠ 稲波 芳村
21:50 I 23:10	SⅣ 芦田 南 入門 松本 22:50 SⅢ 細川	SⅣ 松本 SⅢ 芦田 岸本 SⅡ 松永	SⅡ 濱口 入門 山村 22:50 SⅠ 佐藤	SⅣ 小泉 SⅢ 芦田 SⅡ 芳村	SⅣ 小泉 SⅢ 稲波 芳村

	土	日	
8:00 S 9:20	SⅢ 濱口 SⅡ 松本 SⅠ 佐藤	SⅢ 村木 SⅡ 松本 SⅠ 小泉	8:00 S 9:20
9:25 A 10:45	SⅡ 佐藤 入門 濱口 10:25 SⅠ 松本 岸本	SⅡ 稲波 細川 入門 村木 10:25 SⅠ 松本 芳村	9:25 A 10:45
10:50 B 12:10	SⅢ 芦田 SⅡ 松本 SⅠ 濱口	SⅣ 小泉 SⅢ 松本 SⅡ 村木	10:50 B 12:10
12:15 JO 13:15	グリーン 濱口 オレンジ 松本 岸本 レッド 60分 佐藤 P 芦田	グリーン 芳村 オレンジ 稲波 佐藤峻 レッド 60分 細川 P 小泉	12:15 JO 13:15
13:25 J1 14:25	グリーン 稲波 山村 オレンジ 佐藤 岸本 イエロー 芦田	グリーン 小泉 オレンジ 細川 佐藤峻 14:15 SⅡ 村木 芳村	13:25 J1 14:25
14:35 J2 15:35	グリーン 稲波 オレンジ 山村 松永 イエロー 濱口	グリーン 松本 佐藤峻 イエロー 細川	14:35 J2 15:35
15:45 D 17:05	SⅢ 芦田 SⅡ 佐藤 U16 松本 岸本	SⅣ 稲波 SⅢ 小泉 U16 松本 芳村	15:45 D 17:05
17:10 E 18:30	SⅡ 濱口 山村 SⅠ 松永 U16 佐藤	U18 小泉 入門 細川 18:10 U16 松本	17:10 E 18:30
18:35 F 19:55	U18 松永 澤村 入門 村木 19:35 SⅠ 南 山村		
20:00 G 21:20	SⅢ 稲波 澤村 SⅡ 南 SⅠ 村木		
21:30 H 22:50	SⅣ 村木 SⅢ 松永 SⅡ 南		

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…ペアレンツ(保護者)

U16…小・中学生、高校生

U18…中学生・高校生

＊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

４月期　４月１日(木)～４月２８日(水)

日	月	火	水	木	金	土
				1	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	30	

５月期　５月６日(木)～６月２日(水)

日	月	火	水	木	金	土
						1
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
30	31	1	2			

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。

- ４月２９日（木）～５月５日（水）は通常レッスンはありません。
- ５月３０日（日）３１（月）プロテスト実施の為、無料振替でお願い致します。
- ５月期の休会・退会の受付は**４月１５日（木）**までとなります。
- ６月期の休会・退会の受付は**５月１５日（土）**までとなります。

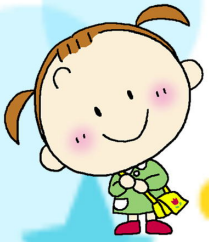
インドアテニススクール
ロングウッド奈良

４月期テーマ「バックストロークの上達」

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・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	フットワーク 踏み込んで打とう	安定したラリーは 高さを意識しよう	クロス・ストレートに コースを変えてみよう	まとめ ゲーム練習
S2	ボールに 回転を掛けよう①	ボールに 回転を掛けよう②	ボレー対ストローク アプローチで回転を掛けよう	まとめ ゲーム練習
S3	色々な回転に チャレンジ	アプローチから ネットプレーへ	ボレー対ストローク 並行陣対策	まとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、S１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。



4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	うごきかたを おぼえよう	うごきかたを 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	うごきだしのきほん スプリットステップ	打点とスイング を確認しよう	スパイダー トレーニング
2週目	したからうえに ラケットをふろう	からだとボールの距離	高さを意識して 返球しよう	高さを意識して 返球しよう
3週目	はなれたボールに おいついてうとう	いっぱいうごいて 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 とおいボールを 5かいのうち2かい ネットをこそう	バッジチャレンジ とおいボールを 5かいのうち3かい ネットをこそう	バッジチャレンジ ランダム球出しで 6回中4回入れよう	バッジチャレンジ ランダム球出しで 6回中5回入れよう

※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。

もっと楽しく、もっと上達
Indoor Tennis School
LONG WOOD