

月	火	水	木	金	土	日
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。						

9:25 A 10:45	S II 村木	入門 小泉 10:25	S I 宮下	S III 小泉	S II 佐藤	S I 宮下	S III 芦田	レンタル コート S II 村木 80分/60分	S III 宮下	入門 村木 10:25	S II 濱口	S III 松本	レンタル コート S I 佐藤 80分/60分	9:25 A 10:45	S II 佐藤	入門 濱口 10:25	S I 松本 岸本	S II 稲波 細川	入門 村木 10:25	S I 松本 芳村	A 10:45							
10:50 B 12:10	S III 芦田	S II 宮下	S I 村木	S II 濱口	入門 宮下 11:50	S I 小泉	S III 村木	S II 芦田	レンタル コート S III 佐藤	S II 宮下	S I 村木	S III 松本	S III 佐藤	S II 濱口	10:50 B 12:10	S III 芦田	S II 松本	S I 濱口	S IV 小泉	S III 松本	S II 村木	B 12:10						
12:25 C 13:45	S II 小泉	トイ ナー I	レンタル コート	トイ ナー I	S III 芦田	S III 濱口	S III 佐藤	S III 稲波	S III 芦田・佐藤	S III 佐藤	レンタル コート S III 濱口	S III 濱口	入門 佐藤 13:25	S I 稲波	12:25 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	グリーン 芳村	オレンジ 稲波 佐藤	レッド 60分 細川 P	JO 13:15						
13:50 D 15:10	S III 村木	S II 松本	レンタル コート	トイ ナー I	S III 芦田	S III 松本	S I 小泉	S III 濱口	S II 村木	S I 佐藤	S III 濱口	レンタル コート S II 村木	S III 小泉	レンタル コート	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	S II 14:15 村木 芳村	J1 14:25						
15:15 E 16:35	トイ ナー I	レンタル コート	レンタル コート	S III 濱口	トイ ナー II	トイ ナー I	トイ ナー I	トイ ナー II	15:30 グリーン 稲波	15:50 レッド 40分 濱口	トイ ナー II	レンタル コート トイ ナー I	トイ ナー II	トイ ナー II	15:45 D 17:05	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	15:45 D 17:05	S IV 稲波	S III 小泉	U 1 6 松本 芳村	D 17:05
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	17:10 E 18:30	グリーン 小泉	オレンジ 佐藤	P 松本	グリーン 小泉	オレンジ 佐藤	P 松本	17:10 E 18:30	U 1 8 小泉	入門 細川 18:10	U 1 6 松本	E 18:30		
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	18:35 F 19:55	U 1 8 小泉	入門 村木 19:35	S III 松本	U 1 8 佐藤	入門 松本	S III 佐藤	18:35 F 19:55	U 1 8 松永	入門 村木 19:35	S I 南 山村	F 19:55	
19:00 G 20:20		19:20 入門 南	S I 松本 佐藤	S II 稲波 高井田	S III 濱口	U 1 6 小泉 岸本	U 1 8 山村	U 1 6 濱口	U 1 8 佐藤 高井田	S II 芦田	U 1 8 小泉 佐藤	U 1 8 小泉	19:20 入門 松本	S III 佐藤	20:00 G 21:20	S III 稲波	S II 南	S I 村木	U 1 8 小泉	入門 松本 21:25	S III 稲波	20:00 G 21:20	S III 稲波	S II 南	S I 村木	20:00 G 21:20		
20:25 H 21:45	S IV 芦田	S II 松本	S I 南	S III 松本 岸本	入門 松永 21:25	S II 高井田	S III 佐藤	S II 芦田	S I 山村	S III 高井田	S I 芳村	S III 高井田	S I 芳村	S III 小泉	S II 松本	S I 稲波	21:30 H 22:50	S IV 芦田	S III 松永	S II 南	S IV 松本	S III 芦田	S II 松永	21:30 H 22:50	S IV 松本	S III 芦田	S II 松永	21:30 H 22:50
21:50 I 23:10	S IV 芦田	入門 松本 22:50	S III 細川	S IV 松本	S III 芦田	S II 松永	S II 濱口	入門 山村 22:50	S I 佐藤	S IV 小泉	S III 芦田	S II 芳村	S IV 小泉	S III 稲波	21:50 I 23:10	S IV 南	22:50 細川	S III 松本	S IV 松本	S III 芦田	S II 松永	21:50 I 23:10	S IV 南	22:50 細川	S III 松本	S IV 松本	S III 芦田	S II 松永

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

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			

6月期 6月3日(木)～6月30日(水)

日	月	火	水	木	金	土
				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			

 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。

- 5月 1日(土)～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5月15日(土)までとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は6月15日(火)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

5月期テーマ「ボレーの基本」

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	ボレーは簡単♪ ボールキャッチと一緒に	ステップをマスター リズムカルに	ボレーを決める為には ネットへ詰めよう！	まとめ ゲーム練習
S2	ミドルボレーで 角度をつけよう	ローボレーで 深さを変えよう	ボレー対ストロークで ラリーを続けよう	まとめ ゲーム練習
S3	打点の確認 壁を作ろう	安定感は 足で決まる！	スイングボレーに チャレンジ！	まとめ ゲーム練習
S4	ラケットを動かすボレー ラケットを止めるボレー	打ったコースに移動する ポジショニング	並行陣での ボレーのポイントは？	まとめ ゲーム練習
トーナメント	回転量による スピードの変化で崩す	回転による 高さの変化で崩す	ストローク展開から ネットプレーへ	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。

インドアテニススクール

ロングウッド奈良



5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	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	ボールキャッチ	うごいて ボールキャッチ	ボレーの基本 フォアとバックの 面をおぼえよう	すばやく準備 まんなかにあてよう
2週目	さゆうのうごき	さゆうのうごき	すばやく準備 まんなかにあてよう	ネットに近づいて 打とう
3週目	はしってラケットにあてよう	はしってボレー ネットをこそう	力加減をおぼえよう	ねらって打とう
4週目	バッジチャレンジ とおいボールを ボレー 5かいのうち2かい ラケットにあてよう	バッジチャレンジ とおいボールを ボレー 5かいのうち2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球中4球入れよう	バッジチャレンジ ランダム球出しで 4球連続入れよう

※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。