

月			火			水			木			金			土			日												
佐藤万峰コーチ膝の手術の為、6月29日（火）よりしばらく休ませていただきます。 その期間担当コーチを変更します。よろしくお願い致します。																														
S II	入門 小泉 10:25	S I	S III	S II	S I	S III	レンタル コート 芦田 80分／60分	S II	S III	入門 村木 10:25	S II	S III	レンタル コート 松本 80分／60分	S I	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S III	S II	S I	
村木		宮下	小泉	宮下	濱口	村木		村木	宮下		濱口	松本		宮下	松本	濱口	松本	村木	松本	小泉	村木	松本	小泉	村木	松本	小泉	村木	松本	小泉	
S III	S II	S I	S III	S II	S I	S III	レンタル コート 芦田 80分／60分	S II	S III	S II	S I	S III	S III	S II	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S III	S II	S I	
芦田	宮下	村木	濱口	宮下	小泉	村木		村木	宮下		村木	松本	宮下	濱口	松本	濱口	松本	小泉	松本	村木	小泉	松本	村木	小泉	松本	村木	小泉	松本	村木	
S II	ト ナ I	レンタル コート 80分／60分	S III	S III	S III	S III	ト ナ I	S II	S III	レンタル コート 80分／60分	S II	S III	レンタル コート 80分／60分	S I	S III	レンタル コート 80分／60分	S I	グリーン	オレンジ	レッド 60分 山村 P	グリーン	オレンジ	レッド 60分 山村 P	グリーン	オレンジ	レッド 60分 山村 P	グリーン	オレンジ	レッド 60分 山村 P	
小泉	芦田		芦田	濱口	松本	稲波		稲波	濱口	芦田	小泉	稲波	濱口	稲波	松本	濱口	稲波	濱口	松本	岸本	岸本	岸本	岸本	岸本	岸本	岸本	岸本	岸本	岸本	
S III	S II	レンタル コート 80分／60分	S III	S III	S III	S III	ト ナ I	S II	S III	レンタル コート 80分／60分	S II	S III	レンタル コート 80分／60分	S I	S III	レンタル コート 80分／60分	S I	グリーン	オレンジ	イエロー	グリーン	オレンジ	イエロー	グリーン	オレンジ	イエロー	グリーン	オレンジ	イエロー	
村木	松本		村木	松本	小泉	濱口		村木	濱口		村木	小泉	濱口	小泉	小泉	濱口	小泉	稲波	山村	濱口	稲波	山村	濱口	稲波	山村	濱口	稲波	山村	濱口	
ト ナ I		レンタル コート 80分／60分	S III	ト ナ I	ト ナ I	ト ナ I	15:30 グリーン 稲波 16:30	レンタル コート 80分／60分	ト ナ I	レンタル コート 80分／60分	ト ナ I	レンタル コート 80分／60分	ト ナ I	レンタル コート 80分／60分	ト ナ I	レンタル コート 80分／60分	ト ナ I	グリーン	オレンジ	P	グリーン	オレンジ	P	グリーン	オレンジ	P	グリーン	オレンジ	P	
小泉			濱口	芦田	小泉	芦田		芦田	濱口		小泉	松本	濱口	松本	松本	松本	松本	稲波	山村	濱口	稲波	山村	濱口	稲波	山村	濱口	稲波	山村	濱口	
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		グリーン	オレンジ		グリーン	オレンジ	P	グリーン	オレンジ	P	グリーン	オレンジ	P	グリーン	オレンジ	P	グリーン	オレンジ	P	グリーン	オレンジ	P	
村木	小泉		稲波	松本	高井田	村木	稲波		村木	稲波		小泉	稲波	松本	小泉	稲波	松本	稲波	山村	濱口	稲波	山村	濱口	稲波	山村	濱口	稲波	山村	濱口	
グリーン			グリーン	オレンジ	イエロー	グリーン	オレンジ		グリーン	オレンジ		グリーン	オレンジ	イエロー	グリーン	オレンジ	イエロー	グリーン	オレンジ	イエロー	グリーン	オレンジ	イエロー	グリーン	オレンジ	イエロー	グリーン	オレンジ	イエロー	
小泉			松本	稲波	小泉	稲波	村木		稲波	村木		稲波	村木	松永	稲波	村木	松永	稲波	山村	濱口	稲波	山村	濱口	稲波	山村	濱口	稲波	山村	濱口	
	19:20 入門	S I	S II	S III	U 16	U 18		U 16	U 18		S II	U 18	19:20 入門	S III	U 18	19:20 入門	S III	U 18	19:35 入門	S I	U 18	19:35 入門	S I	U 18	19:35 入門	S I	U 18	19:35 入門	S I	
	南	松本 佐藤	稲波	高井田	小泉	岸本	山村	濱口	高井田		芦田	佐藤	松本	濱口	小泉	佐藤	松本	濱口	松永	村木	南	松永	村木	南	松永	村木	南	松永	村木	南
S IV	S II	S I	S III	入門 松永 21:25	S II	S III	S II	S I	S III	入門 小泉 21:25	S I	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S III	S II	S I	
芦田	松本	南	松本	岸本	高井田	濱口	芦田	山村	高井田	芦田	芳村	高井田	松本	稲波	小泉	佐藤	稲波	小泉	松永	南	村木	松永	南	村木	松永	南	村木	松永	南	
S IV		S III	S IV	S III	S II	S II	入門 山村 22:50	S I	S IV	S III	S II	S IV	S III	S II	S IV	S III	S II	S IV	S III	S II	S IV	S III	S II	S IV	S III	S II	S IV	S III	S II	
芦田	南	細川	松本	岸本	松永	濱口		芳村	小泉	芦田	芳村	小泉	芦田	芳村	小泉	芦田	芳村	小泉	芦田	芳村	小泉	芦田	芳村	小泉	芦田	芳村	小泉	芦田	芳村	小泉

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

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

7 月期 7月2日(金)～7月30日(金)

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	

8 月期 7月31日(土)～9月3日(金)

日	月	火	水	木	金	土
						31
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	3	

 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。

- 7月1日(木)、23日(金)、8月11日(水)～17日(火)は通常レッスンはありません。
- 8月期の休会・退会の受付は7月15日(木)までとなります。
- 9月期の休会・退会の受付は8月18日(水)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

7月期テーマ「スマッシュ & ボレー」

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	基本をマスター 打点を覚えよう	基本をマスター 前後のフットワーク	コンビネーション ボレー & スマッシュ	まとめ ゲーム練習
S2	ロブが上がったら 最初にすることは？	深いロブを 返球しよう	下がってスマッシュ！ ネットへ詰めてボレー！	まとめ ゲーム練習
S3	タイミングよく 力を伝えよう	回転をかけて コントロールUP！	スマッシュ!のコースで ペアのポジショニング	まとめ ゲーム練習
S4	ネットへ詰めてからの スマッシュ	スマッシュした後の 判断が大事	平行陣での ボレー・スマッシュの攻防	まとめ ゲーム練習
トーナメント	対並行陣 センターセオリー	対並行陣 沈めてから攻める	対並行陣 ロブを絡めて崩す	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。



7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	さゆうのうごき	ききてがわはフォアハンド はんたいはバックハンド	高さを意識して 返球しよう	フットワークを使って 返球し続けよう
2週目	したからうえに ラケットをふろう	ちからかげんをおぼえ よう	フットワークを使って 返球し続けよう	レシーブに挑戦 コンパクトに素早く準備
3週目	さゆうにうごいて ネットをこそう	さゆうにうごいて コートにいれよう	レシーブに挑戦 コンパクトに素早く準備	サーブからのラリー
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
	フォア、バック こうごで4回中2回 ネットをこそう	フォア、バックこうごで 4回中3回ネットをこそう	コーチのサーブから 4往復ラリーする	みんなのサーブから コーチと 4往復ラリーする

※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。