

	月	火	水	木	金	土	日
						8:00 S 9:20	8:00 S 9:20
9:25 A 10:45	S II 村木	入門 小泉 10:25	S I 宮下	S III 村木	S II 宮下	S III 松本	S I 松永
10:50 B 12:10	S III 芦田	S II 宮下	S I 村木	S III 村木	S II 芦田	S III 松本	S II 松永
12:25 C 13:45	S II 小泉	トイナ I 芦田	レンタル コート	S III 小泉	S III 芦田	トイナ I 芦田	レンタル コート
13:50 D 15:10	S III 村木	S II 松本	レンタル コート	S III 村木	S II 松本	レンタル コート	レンタル コート
15:15 E 16:35	トイナ I 小泉	レンタル コート	レンタル コート	S III 芦田	トイナ I 小泉	S III 芦田	トイナ I 小泉
16:40 J5 17:40	グリーン 村木	オレンジ 小泉	レンタル コート	グリーン 村木	オレンジ 小泉	グリーン 松永	オレンジ 小泉
17:50 J6 18:50	グリーン 小泉	レンタル コート	レンタル コート	グリーン 村木	オレンジ 小泉	グリーン 村木	オレンジ 小泉
19:00 G 20:20		19:20 入門 南	S I 松本 佐藤駿	S II 稲波	S III 岡田	U 1 8 山村	U 1 6 濱口 岡田
20:25 H 21:45	S IV 芦田	S II 松本 佐藤駿	S I 南	S III 松本 岸本	入門 松永・岡田 21:25	S II 芦田	S I 山村
21:50 I 23:10	S IV 芦田	南	S III 細川	S IV 松本	S III 岸本	S II 濱口 岡田	入門 山村 22:50
						8:00 S 9:20	8:00 S 9:20
9:25 A 10:45	S II 山村	入門 濱口 10:25	S I 松本	S III 松本	S II 濱口	S III 松本	S I 松永
10:50 B 12:10	S III 芦田	S II 松本	S I 濱口	S III 松本	S II 松永	S III 松本	S II 濱口
12:15 JO 13:15	グリーン 濱口	オレンジ 松本	レッド 60分 P 芦田	グリーン 佐藤駿	オレンジ 稲波	レッド 60分 P 小泉	グリーン 小泉
13:25 J1 14:25	グリーン 稲波	オレンジ 山村	イエロー 芦田	グリーン 小泉	オレンジ 佐藤駿	イエロー 村木	14:15 S II
14:35 J2 15:35	グリーン 稲波	オレンジ 山村	イエロー 濱口	グリーン 松本	オレンジ 佐藤駿	イエロー 村木	14:35 J2
15:45 D 17:05	S III 芦田	S II 濱口 岡田	U 1 6 松本	S III 稲波	S III 小泉	U 1 6 松本	D
17:10 E 18:30	S II 松本	S I 松永 岡田	U 1 6 山村	U 1 8 小泉 佐藤駿	S III 松本 濱口	U 1 6 松本 佐藤駿	18:10 E
18:35 F 19:55	U 1 8 松永	入門 村木 19:35	S I 南	U 1 8 小泉 佐藤駿	S III 松本 濱口	U 1 6 松本 佐藤駿	18:30 E
20:00 G 21:20	S III 稲波	S II 南 岡田	S I 村木	S III 小泉	S II 松本 佐藤駿	S I 稲波	21:20 G
21:30 H 22:50	S IV 村木	S III 松永 岡田	S II 南	S IV 小泉	S III 岸本	S II 芦田	芳村

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

10月期 10月2日(土)～10月29日(金)

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	

11月期 11月1日(月)～11月28日(日)

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						

 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。

- 11月3日(水)、11月23日(火)は通常レッスンはありません。
該当日が在籍クラスの場合は無料振替させていただきます。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(金)までとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は11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

10月期テーマ「ネットプレーの上達」

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
入門	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	ラケットの反発力で ボールを飛ばそう！	ステップをマスターして、 スマッシュ&ボレー	前後の動きで 攻める・守る	まとめ ゲーム練習
S2	ボレー・ストロークで ラリーをつなげるコツ	ロブを上げさせて スマッシュしよう	ボレー・スマッシュ！ 並行陣にチャレンジ	まとめ ゲーム練習
S3	ラケットを動かして パンチボレー！	足を動かして ローボレー！	アプローチから ネットプレー勝負！	まとめ ゲーム練習
S4	攻めるポジションでの ボレー・スマッシュ	守るポジションでの ボレー・スマッシュ	ポジションチェンジを マスターしよう！	まとめ ゲーム練習
トーナメント	決めるボレーの バリエーションを増やそう	配球に対する ポジショニング	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応	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。



10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	ラケットのもちかたをおぼえよう	ラケットのもちかたをおぼえよう	打点とスイングの確認	打点とスイングの確認
2週目	ラケットのふりかたをおぼえよう	ラケットのふりかたをおぼえよう	力加減をおぼえよう	高さを意識して返球しよう
3週目	だてんをおぼえよう	だてんをおぼえよう	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
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
	ただしフォームでフォアハンドをうとう	ただしフォームでフォアハンドをうとう	4回連続でコートに入れよう	5回連続でコートに入れよう

※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。