

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 12月期 レッスンスケジュール

| 月                                  | 火               | 水                       | 木                      | 金                                    | 土                          | 日                 |                        |                                     |                        |                |                        |                  |                   |                        |                        |                      |                        |                        |                             |                      |                     |                     |                      |                     |                     |                     |
|------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------------|------------------------|-------------------------------------|------------------------|----------------|------------------------|------------------|-------------------|------------------------|------------------------|----------------------|------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| お試しレッスン募集中！1回¥1,100で通常レッスンに参加できます。 |                 |                         |                        |                                      |                            |                   |                        |                                     |                        |                |                        |                  |                   |                        |                        |                      |                        |                        |                             |                      |                     |                     |                      |                     |                     |                     |
| 9:25<br>A<br>10:45                 | S II<br>村木      | 入門<br>小泉<br>10:25<br>宮下 | S III<br>渡邊            | レンタル<br>コート<br>80分/60分<br>S II<br>村木 | S III<br>宮下                | 入門<br>10:25<br>中村 | S III<br>松本            | レンタル<br>コート<br>80分/60分<br>S I<br>池本 | 8:00<br>S<br>9:20      | S III<br>村木    | S II<br>松本             | S I<br>細川<br>佐藤  | 8:00<br>S<br>9:20 |                        |                        |                      |                        |                        |                             |                      |                     |                     |                      |                     |                     |                     |
| 10:50<br>B<br>12:10                | S III<br>渡邊     | S II<br>宮下              | S I<br>村木              | S II<br>濱口                           | 入門<br>11:50<br>小泉          | S III<br>村木       | S II<br>渡邊             | レンタル<br>コート<br>80分/60分              | S III<br>中村            | S II<br>宮下     | S I<br>村木              | S III<br>松本      | S S<br>池本         | S II<br>渡邊             | 8:00<br>S<br>9:20      | S II<br>稲波<br>細川     | 入門<br>10:25<br>村木      | S I<br>松本<br>佐藤        | 9:25<br>A<br>10:45          |                      |                     |                     |                      |                     |                     |                     |
| 12:25<br>C<br>13:45                | S II<br>小泉      | トーナ<br>1<br>渡邊          | レンタル<br>コート<br>80分/60分 | トーナ<br>1<br>小泉                       | S III<br>濱口                | S III<br>池本       | S III<br>稲波            | S III<br>濱口                         | トーナ<br>1<br>池本         | S III<br>池本    | レンタル<br>コート<br>80分/60分 | S III<br>中村      | S III<br>渡邊       | レンタル<br>コート<br>80分/60分 | S I<br>稲波              | 12:15<br>JO<br>13:15 | グリーン<br>佐藤             | オレンジ<br>稲波             | レッド<br>60分<br>細川<br>P<br>渡邊 | 12:15<br>JO<br>13:15 |                     |                     |                      |                     |                     |                     |
| 13:50<br>D<br>15:10                | S III<br>村木     | S II<br>渡邊              | レンタル<br>コート<br>80分/60分 | トーナ<br>1<br>池本                       | S III<br>松本                | S I<br>小泉         | S III<br>濱口            | S II<br>村木                          | S I<br>渡邊              | S III<br>池本    | レンタル<br>コート<br>80分/60分 | トーナ<br>1<br>池本   | S II<br>村木        | S III<br>渡邊            | レンタル<br>コート<br>80分/60分 | S III<br>渡邊          | 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<br>14:25        | グリーン<br>稲波           | オレンジ<br>池本          | イエロー<br>村木          | 13:25<br>J1<br>14:25 |                     |                     |                     |
| 15:15<br>E<br>16:35                | トーナ<br>1<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 | S III<br>濱口                          | トーナ<br>1<br>松本             | トーナ<br>1<br>池本    | レンタル<br>コート<br>80分/60分 | トーナ<br>2<br>濱口                      | レンタル<br>コート<br>80分/60分 | トーナ<br>2<br>中村 | レンタル<br>コート<br>80分/60分 | トーナ<br>2<br>池本   | トーナ<br>2<br>中村    | トーナ<br>2<br>小泉         | トーナ<br>2<br>小泉         | トーナ<br>2<br>小泉       | トーナ<br>2<br>小泉         | トーナ<br>2<br>小泉         | トーナ<br>2<br>小泉              | 15:45<br>D<br>17:05  | S III<br>小泉         | S II<br>池本          | U 16<br>松本           | 15:45<br>D<br>17:05 |                     |                     |
| 16:40<br>J5<br>17:40               | グリーン<br>村木      | オレンジ<br>小泉              |                        | グリーン<br>稲波                           | オレンジ<br>松本                 | レッド<br>60分<br>池本  | グリーン<br>村木             | オレンジ<br>稲波                          | レッド<br>60分<br>池本       | グリーン<br>池本     | オレンジ<br>小泉             |                  | グリーン<br>池本        | オレンジ<br>小泉             |                        | グリーン<br>小泉           | オレンジ<br>稲波             | P<br>松本                |                             |                      | 17:10<br>E<br>18:30 | S II<br>稲波          | S I<br>松永<br>岡田      | U 16<br>山村          | 17:10<br>E<br>18:30 |                     |
| 17:50<br>J6<br>18:50               | グリーン<br>小泉      | オレンジ<br>松本              |                        | グリーン<br>松本                           | オレンジ<br>稲波                 | イエロー<br>濱口        | グリーン<br>稲波             | オレンジ<br>池本                          | P<br>濱口                | グリーン<br>村木     | オレンジ<br>小泉             | イエロー<br>池本       | グリーン<br>村木        | オレンジ<br>小泉             | イエロー<br>池本             | グリーン<br>稲波           | オレンジ<br>池本             | イエロー<br>山村             |                             |                      |                     | 18:35<br>F<br>19:55 | U 18<br>松永           | 入門<br>19:35<br>小泉   | S III<br>池本<br>山村   | 18:35<br>F<br>19:55 |
| 19:00<br>G<br>20:20                |                 | 19:20<br>入門<br>渡邊<br>南  | S I<br>松本<br>佐藤        | S II<br>稲波                           | S III<br>小泉                | U 16<br>岸本        | U 18<br>山村             | U 16<br>渡邊<br>岡田                    | U 18<br>岸本             | S II<br>中村     | U 18<br>池本<br>岸本       | U 18<br>池本<br>岸本 | U 18<br>池本<br>岸本  | U 18<br>池本<br>岸本       | U 18<br>池本<br>岸本       | U 18<br>池本<br>岸本     | U 18<br>池本<br>岸本       | U 18<br>池本<br>岸本       | U 18<br>池本<br>岸本            | U 18<br>池本<br>岸本     | 19:00<br>G<br>20:20 | S III<br>松永<br>岡田   | 入門<br>21:25<br>小泉    | S II<br>小泉          | 19:00<br>G<br>20:20 |                     |
| 20:25<br>H<br>21:45                | S IV<br>渡邊      | S II<br>細川              | S I<br>南<br>佐藤         | S III<br>松本<br>岸本                    | 入門<br>松永・岡田<br>21:25<br>小泉 | S II<br>小泉        | S III<br>池本<br>岡田      | S II<br>村木<br>芳村                    | S I<br>山村              | S III<br>小泉    | 入門<br>21:25<br>佐藤      | S I<br>芳村        | S III<br>小泉       | S II<br>松本<br>佐藤       | S I<br>稲波              | S III<br>小泉          | S II<br>松本<br>佐藤       | S I<br>稲波              | S III<br>小泉                 | S II<br>松本<br>佐藤     | S I<br>稲波           | 20:00<br>G<br>21:20 | S III<br>稲波          | S II<br>南<br>岡田     | S I<br>小泉           | 20:00<br>G<br>21:20 |
| 21:50<br>I<br>23:10                | S IV<br>松本<br>南 |                         | S III<br>細川            | S IV<br>松本                           | S III<br>岸本                | S II<br>松永<br>岡田  | S II<br>芳村             | 入門<br>山村<br>22:50                   | S I<br>池本<br>岡田        | S IV<br>小泉     | S III<br>岸本            | S II<br>芳村       | S IV<br>小泉        | S III<br>松永<br>岡田      | S II<br>南              | S IV<br>小泉           | S III<br>松永<br>岡田      | S II<br>南              | S IV<br>小泉                  | S III<br>松永<br>岡田    | S II<br>南           | 21:30<br>H<br>22:50 | S IV<br>小泉           | S III<br>松永<br>岡田   | S II<br>南           | 21:30<br>H<br>22:50 |

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



\* 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

**1 2 月期** 11月29日(月)～12月26日(日)

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 29 | 30 | 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 |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |

**1 月期** 1月5日(水)～2月1日(火)

| 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 |    |    |    |    |

 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月期の休会・退会の受付は12月15日(水)までとなります。
- 2月期の休会・退会の受付は1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**

# 12月期テーマ「ゲームを楽しもう」

| 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<br>フォアストローク サーブ① | ボレーのおさらい<br>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<br>ストロークでのグリップチェンジ | 今月のまとめ<br>楽しくラリーをしよう |
| S1     | ラリーを続けるためには<br>高さのコントロール    | ボレーを決めるためには<br>ネットへ詰める動き      | 前衛と後衛の<br>ポジションチェンジ           | まとめ<br>ゲーム練習         |
| S2     | 攻守の切り替え<br>スピードをコントロール      | 強弱をつけて<br>ボレーをしよう             | 積極的にネットプレーに<br>チャレンジ          | まとめ<br>ゲーム練習         |
| S3     | 回転・スピードで<br>深さの調節           | ネットプレーでの<br>攻守の立ち位置           | ロブケアからの<br>並行陣展開              | まとめ<br>ゲーム練習         |
| S4     | 並行陣に対する<br>ストロークの配球         | 雁行陣に対する<br>ネットプレーの配球          | 並行陣同士の<br>攻守の展開               | まとめ<br>ゲーム練習         |
| トーナメント | サービスダッシュからの<br>ゲーム展開        | リターンダッシュからの<br>ゲーム展開          | 並行陣を崩す為の<br>配球を意識             | 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。

インドアテニススクール

**ロングウッド奈良**



# 12月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・スマッシュ



|     | 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 | ボールなげうえなげ、<br>したなげ     | トスアップとボール<br>なげ        | 打点の確認                 | コンチネンタルグリップ           |
| 2週目 | あたまのうえでうって<br>みよう      | じぶんでなげてうって<br>みよう      | バランスよく打とう             | 力加減をおぼえよう             |
| 3週目 | じぶんでなげてうって<br>みよう      | バランスよく打とう              | 力加減をおぼえよう             | ボールの軌道を意識<br>しよう      |
| 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>       |
|     | サーブで5回のうち1回<br>ネットをこそう | サーブで5回のうち2回<br>ネットをこそう | サーブで5回中2回<br>コートにいれよう | サーブで5回中3回<br>コートにいれよう |

※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。