楽しく	レ <u>く上<i>達! インドアテニススクールロングウッド奈良</i> 2022年 7月期 レッスンスケジュール予定</u>								
	月	火	水	木	金		土	日	
						8:00	S S S	S S S	8:00
						S	шпп	шпп	S
						9:20	小泉 松本 早川	渡邉 松本 早川	9:20
9:25	S 入門 S	SSS	S レンタル S	S VV9N S	S レンタル S	9:25	S 入門 S	S 入門 S	9:25
Α	II 中村 I 10:25	шпп	Ⅲ _{⊐−ト} Ⅱ	ш = п	II I	Α	II 小泉	Ⅱ I I W本	Α
10:45	松本 宮下	小泉 中村 松本	渡邉 80分/60分 早川	宮下 80分/60分 中村	松本 80分/60分 中村	10:45	早川 10:25 松本	山村 10:25 栗尾	10:45
10:50	SSS	S 入門 S	S S レンタル	SSS	SSS	10:50	SSS	SSS	10:50
В	шпп	I 松本 I 11:50	III II	шпп		В	шпп		В
12:10	中村宮下濱口	中村 早川	早川 渡邉 80分/60分	中村 <mark>宮下 濱口</mark>	松本 中村 早川	12:10	小泉 松本 早川	渡邊 山村 早川	12:10
12:25	S S	S S	S S レンタル	S レンタル S	S ト レンタル	12:15 JO	グリーン オレンジ 60分 早川	グリーン オレンジ 60分 本田	12:15 JO
С	II $\frac{1}{2}$ III G	, III III G	Ⅲ Ⅲ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	Ⅲ □ Ⅲ G	Ⅲ + ⊐−⊦	13:15	P 同田 小泉 岸本	山村 早川 渡邉	13:15
13:45	濱口 渡邉 中村	小泉 中村 早川	早川 濱口 80分/60分	濱口 80分/60分 中村	早川 中村 80分/60分	13:25	グリーン <mark>オレンジ</mark> イエロー	グリーン <mark>オレンジ</mark>	13:25
13:50	SS	t s s	S S レンタル	トレンタル	S レンタル レンタル	J1 14:25	岡田 松本 岸本	宮下 本田 6	J1 14:25
D	II I +	J III I	G I ⊐−⊦	→ □→ Ⅱ	II	14:35	グリーン オレンジイエロー	宮下 本田 S II	14:35
15:10	松本 渡邉 中村	早川 松本 小泉	濱口 渡邉 80分/60分	濱口 80分/60分 中村	小泉 80分/60分 80分/60分	J2		本田 渡邉	J2
15:15	トトレンタル	S	レンタル	トレンタルト	トトレンタル	15:35	岸本宮下小泉	宮下	15:35
E	ナ ナ コート	II	コート	プロロット プロロット プロロット プロロット プロロット プロロット プロロット ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	ナ オ コート	15:45	S S 7I	S S 71 III III III	15:45
16:35	小泉 中村 80分/60分	中村 小泉 松本	濱口 80分/60分	中村 80分/60分 小泉	小泉 松本 80分/60分	D	小泉宮下		D
16:40 J5	グリーン <mark>オレンジ</mark>	グリーン <mark>オレンジ レッド</mark> 60分	グリーン オレンジ レッド 60分	グリーン <mark>オレンジ</mark>	グリーン <mark>オレンジ</mark> P	17:05			17:05
17:40	松本 小泉	小泉 松本 早川	早川 渡邉 濱口	渡邉 小泉	小泉 中村 早川	17:10	S S 7I	た 入門 た	17:10
17:50 J6	<mark>イエロー</mark> オレンジ	グリーン イエロー	グリーン オレンジ P	グリーン <mark>オレンジ</mark> イエロー	グリーン <mark>オレンジ</mark> イエロー	E	松本	宮下渡邉	E
18:50	小泉 松本	松本早川	山村早川濱口	渡邉 小泉 芳村	中村 松本 山村	18:30 18:35	早川 栗尾 宮下	本田 18:10 栗尾	18:30
19:00	19:20 S	S S 1I	1 S 1	الا S	19:20 S	F 16.33	イエ 入門 S T	ジュニアクラスの	O名称
G	入門 I	пшппп			□□□ 入門 Ⅲ		渡邉	レッド…幼児クラ	ス(40分、60分)
20:20	渡邉 佐藤駿	早川 小泉 岡田	早川渡邉栗尾	渡邉 岸本	早川 山村 小泉	19:55 20:00	宮下 19:35 岡田	オレンジ…小学生未	経験者
20:25	S S S	S 入門 S	SSS	S 入門 S	S S S	G 20.00	S S S I	グリーン…小学生・中学	生の経験者
Н		III 山村 II	II I	III _{岸本} I	шппп		渡邉 宮下	イエロー…小学生高学年・	
21:45	松本 波邊 本田 佐藤駿	松本 21:25 岡田	渡邉 栗尾 <mark>芳村 山村</mark>	小泉 21:25 芳村	小泉 佐藤 早川	21:20		P…ペアレンツ(保 U16…小・中学生	
21:50	SS	S S S	S 入門 S	S S S	SS	21:30	S S S I	U18…中学生·高	
I	11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11		I	мшп		H		+*************************************	- ·
23:10	渡邉 小泉 本田	早川 山村 岡田	芳村 山村 栗尾 22:50 渡邉	小泉 岸本 芳村	小泉 早川 山村 佐藤	22:50	渡邊「岸本」岡田		

スクールカレンダー

7月期 7月1日(金)~7月28(木)

B	月	火	水	木	金	±
					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		

8月期 7月29日(金)~8月29(月)

B	月	火	水	木	金	±
					29	30
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					

<u>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。</u>

- ●8月5日(金)~8月15日(月)はリニューアル工事の為お休みになります。
- ●8月5日(金)~8月11日(木)のレッスンお休み分は無料振替となります。
- ●8月期の休会・退会の受付は7月15日(金)までとなります。
- ●8月期の休会・退会の受付は8月16日(火)までとなります。



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	フォアハンド・バックハンド	ストロークでのグリップチェンジ	今月のまとめ
八口	サーブ①	ストローク サーブ②	フォア・バックボレー サーブ③	楽しくラリーをしよう
S1	ロブが上がったら	スマッシュのフットワーク	コンビネーション	まとめ
31	横を向いてテイクバック	前後に動いて打とう	ボレー&スマッシュ	ゲーム練習
S2	コンチネンタルグリップで	深いロブを	下がってスマッシュ!	まとめ
32	手首の使い方を覚えよう	返球しよう	ネットに詰めてボレー!	ゲーム練習
S3	スマッシュは	回転をかけて	ボレーで追い込んで	まとめ
33	肘と手首で決まる	コントロールUP!	スマッシュで決めよう!	ゲーム練習
54	打点が後ろになったら	スマッシュした後の	並行陣での	まとめ
S4	ハイボレーで返球しよう	ペアのポジション	ボレー・スマッシュの攻防	ゲーム練習
トーナメント	対並行陣	対並行陣	対並行陣	まとめ
トノアンド	センターセオリー	沈めてから攻める	ロブを絡めて崩す	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。



7月期プユニアレツスンテーマ…ポレー



П						
		レッド	オレンダ	グリーシ	4IO-	
	トーマ	きほんを おぼえよう たくさんうごこう		試合で使おう	決めるボール	
	一週目	ネットのちかくで あてよう	うごいて ボールキャッチ	ボールの高さに 合わせよう	ボールの高さに 合わせよう	
	2週目	はしってボールを あてよう	さゆうのうごき	<i>€</i> ネットに近づいて 打とう	ネットに近づいて 打とう	
	3週目	まとをねらってみよう	はしってボレー ネットをこそう	的当て	的を狙って打とう	
•	4	メダルチャレンジ	メダルチャレンダ	メダルチャレンダ	メダルテヤレンダ	
(4週目	ボレーでネットをこそう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	

[※]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。