

	月	火	水	木	金	土	日		
						8:00 S 9:20 小泉 松本 早川	S III S II S I 渡邊 松本 早川	8:00 S 9:20	
9:25 A 10:45	S II 入門 中村 10:25 松本 宮下	S III S II S I 小泉 中村 松本	S III レンタル S II コート G 渡邊 80分/60分 早川	S III レンタル S II コート 宮下 80分/60分 中村	S III レンタル S I コート 松本 80分/60分 中村	9:25 A 10:45	S II 入門 早川 10:25 小泉 松本	S II S I 山村 10:25 松本 栗尾	9:25 A 10:45
10:50 B 12:10	S III S II S I 中村 宮下 濱口	S II 入門 松本 11:50 中村 早川	S III S II レンタル コート 早川 渡邊 80分/60分	S III S II S I 中村 宮下 濱口	S III S III S II 松本 G 中村 早川	10:50 B 12:10	S IV S III S II 渡邊 松本 早川	10:50 B 12:10	
12:25 C 13:45	S II トーナメント 濱口 渡邊 中村	トーナメント S III S III 小泉 中村 早川	S III S III レンタル コート 早川 濱口 80分/60分	S III レンタル S III コート 濱口 80分/60分 中村	S III トーナメント 早川 中村 80分/60分	12:15 JO 13:15	グリーン オレンジ 岡田 小泉 岸本	グリーン オレンジ 山村 早川 渡邊	12:15 JO 13:15
13:50 D 15:10	S III S II トーナメント 松本 渡邊 中村	トーナメント S III S I 早川 松本 小泉	S III S II レンタル コート 濱口 渡邊 80分/60分	トーナメント レンタル S II コート 濱口 80分/60分 中村	S III レンタル レンタル コート 小泉 80分/60分 80分/60分	13:25 J1 14:25	グリーン オレンジ イエロー 岡田 松本 岸本	グリーン オレンジ 山村 本田 14:15 S II	13:25 J1 14:25
15:15 E 16:35	トーナメント 中村 80分/60分	S III トーナメント トーナメント 中村 小泉 松本	トーナメント レンタル レンタル コート 濱口 80分/60分 80分/60分	トーナメント レンタル トーナメント コート 中村 80分/60分 小泉	トーナメント トーナメント コート 小泉 松本 80分/60分	15:45 D 17:05	S III S II イエローII 小泉 栗尾 渡邊 岡田	S IV S III イエローII 松本 渡邊 栗尾 山村	15:45 D 17:05
16:40 J5 17:40	グリーン オレンジ 松本 小泉	グリーン オレンジ レッド 小泉 松本 60分 早川	グリーン オレンジ レッド 早川 渡邊 60分 濱口	グリーン オレンジ 渡邊 小泉	グリーン オレンジ P 小泉 中村 早川	17:10 E 18:30	S II S I イエローII 早川 松本 栗尾	イエローIII 入門 イエローII 本田 渡邊 18:10 栗尾	17:10 E 18:30
17:50 J6 18:50	イエロー オレンジ 小泉 松本	グリーン イエロー 松本 早川	グリーン オレンジ P 山村 早川 濱口	グリーン オレンジ イエロー 渡邊 小泉 芳村	グリーン オレンジ イエロー 中村 松本 岸本	18:35 F 19:55	イエローIII 入門 S I 渡邊 岸本 19:35 岡田	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) イエローII…小・中学生、高校生 イエローIII…中学生・高校生	18:35 F 19:55
19:00 G 20:20	19:20 入門 渡邊 松本 岡田	S II S III イエローII 早川 小泉 岡田	イエローIII S I イエローII 早川 渡邊 栗尾	イエローIII S II 渡邊 岸本	イエローIII 入門 S III 早川 山村 小泉	20:00 G 21:20	S III S II S I 渡邊 栗尾 岡田 岸本		20:00 G 21:20
20:25 H 21:45	S IV S II S I 渡邊 松本 本田 岡田	S III 入門 S II 松本 山村 21:25 岡田	S III S II S I 渡邊 芳村 栗尾 山村	S III 入門 S I 小泉 21:25 芳村	S III S II S I 小泉 山村 岸本 早川	21:30 H 22:50	S IV S III S II 渡邊 岸本 岡田		21:30 H 22:50
21:50 I 23:10	S IV 小泉 岡田	S IV S III S II 早川 山村 岡田	S II 入門 S I 芳村 山村 22:50 渡邊 栗尾	S IV S III S II 小泉 岸本 芳村	S IV S III 小泉 岸本				

* 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

8月期 7月29日(金)～8月29(月)

日	月	火	水	木	金	土
					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					

9月期 8月30日(火)～10月2(日)

日	月	火	水	木	金	土
		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	30	1
2						

 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。

- 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。
- 9月20日(火)～9月25日(日) はリニューアルイベントを開催します。
- 9月期の休会・退会の受付は8月18日(木) までとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(木) までとなります。

インドアテニススクール

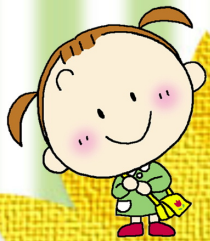
ロングウッド奈良

8月期テーマ「サーブ&レシーブ」

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	サーブのコツ ボールをシュッと投げる感じ	グリップの握り方と 体の向きに注意して	レシーブのコツ スプリットステップを覚えよう	まとめ ゲーム練習
S2	回転をかけるコツは ラケットのエッジを意識	1st・2ndサーブの 打ち分けをしてみよう	1st・2ndサーブに対する レシーバーポジション	まとめ ゲーム練習
S3	サーブの確率UP！ 肘から振り上げる	レシーブの返球確率UP！ ユニットターン	回転サーブで サービスダッシュ	まとめ ゲーム練習
S4	サービスダッシュは 相手の苦手を突く	ライジングで ブロックリターン	サービスVSリターン どちらが先にネットをとれるか	まとめ ゲーム練習
トーナメント	サービスダッシュ 1stボレーのコース	サービスダッシュ後の ポジショニング	サービスダッシュに対する リターンゲーム	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。



8月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ



	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、したなげ	ボールなげ うえなげ、したなげ	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 うってみよう	あたまのうえで うってみよう	バランスよく打とう	左右の打ちわけ
3週目	まをねらってみよう	じぶんでなげて うってみよう	イエローボールを 打ってみよう	スライスサーブに 挑戦
4週目	バッジチャレンジ サーブで 5かいのうち1かい ネットをこそう	バッジチャレンジ サーブで 5かいのうち3かい ネットをこそう	バッジチャレンジ サーブで5回中2回 コートに入れよう	バッジチャレンジ サーブで5回中3回 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。