

月	火	水	木	金	土	日
体験レッスン募集中！！ご家族お友達ご紹介ください！！						

9:25 A 10:45	S II 村木	入門 濱口 10:25	S I 松本	S III 村木	S II 芦田	S I 濱口	S III G 芦田	レンタル コート 80分／60分	S II 松本	S III 濱口	入門 村木 10:25	S II 中村	S III 村木	レンタル コート 80分／60分	S I 中村	9:25 A 10:45	S II 山村	入門 栗尾 10:25	S I 松本	A 10:45
10:50 B 12:10	S III 中村	S II 濱口	S I 村木	S II 芦田	入門 濱口 11:50	S I 村木	S III 松本	S II 芦田	レンタル コート 80分／60分	S III 中村	S II 濱口	S I 村木	S III 村木	レンタル コート 80分／60分	S II 中村	10:50 B 12:10	S IV 早川	S III 松本	S II 栗尾	B 12:10
12:25 C 13:45	S II 濱口	ト ー ナ I 松本	S III G 中村	ト ー ナ I 濱口	S III 中村	S III 早川	S III 松本	S III G 濱口	レンタル コート 80分／60分	S III 濱口	レンタル コート 80分／60分	S III G 中村	S III 村木	レンタル コート 80分／60分	レンタル コート 80分／60分	12:15 JO 13:15	グリーン 松本	オレンジ 濱口	レッド 60分 早川 P 村木	12:15 JO 13:15
13:50 D 15:10	S III 松本	S II 村木	ト ー ナ I 中村	ト ー ナ I 早川	S III 芦田	S I 村木	S III G 濱口	S II 芦田	レンタル コート 80分／60分	ト ー ナ I 濱口	レンタル コート 80分／60分	S II 村木	S II 中村	レンタル コート 80分／60分	13:25 J1 14:25	グリーン 中村	オレンジ 松本	イエロー 岸本	13:25 J1 14:25	
15:15 E 16:35	レンタル コート 80分／60分	レンタル コート 80分／60分	レンタル コート 80分／60分	S III 中村	ト ー ナ II 芦田	ト ー ナ II 早川	ト ー ナ II 濱口	レンタル コート 80分／60分	レンタル コート 80分／60分	ト ー ナ II 中村	レンタル コート 80分／60分	ト ー ナ II 早川	ト ー ナ II 松本	レンタル コート 80分／60分	ト ー ナ II 早川	15:45 D 17:05	S III 中村	S II 早川	イエ ロー II 松本	15:45 D 17:05
16:40 J5 17:40	グリーン 松本	オレンジ 中村		グリーン 中村	オレンジ 芦田	レッド 60分 早川	グリーン 松本	オレンジ 芦田	レッド 60分 濱口	グリーン 中村	オレンジ 早川		グリーン 奥田	オレンジ 松本	P 早川	17:10 E 18:30	S II 早川	S I 中村	イエ ロー II 荻田	17:10 E 18:30
17:50 J6 18:50	イエロー 中村	オレンジ 松本		グリーン 鎌橋		イエロー 早川	グリーン 芦田	オレンジ 鎌橋	P 濱口	グリーン 早川	オレンジ 中村	イエロー 濱口	グリーン 奥田		イエロー 中村	18:35 F 19:55	イエ ロー III 荻田	入門 岸本 19:35	S I 松本	18:35 F 19:55
19:00 G 20:20	S II 松本		S I 宮下	S II 芦田	S III 中村	イエ ロー II 岸本	イエ ロー III 松本		イエ ロー II 栗尾	イエ ロー III 中村		S II 岸本	イエ ロー III 奥田	19:20 入門 松本	S III 早川	19:00 G 20:20	S III 岸本	S II 早川		19:00 G 20:20
20:25 H 21:45	S IV 中村	S II 宮下	S I 栗尾	S III 早川	入門 山村 21:25	S II 中村	S III 栗尾	S II 荻田	S I 山村	S III 早川	入門 岸本 21:25	S I 荻田	S III 早川	S II 松本	S I 佐藤	20:25 H 21:45	S IV 中村	S II 宮下		20:25 H 21:45
21:50 I 23:10	S IV 宮下		S III 栗尾	S IV 早川	S III 山村	S II 岸本	S II 荻田	入門 山村 22:50	S I 栗尾	S IV 早川	S III 岸本	S II 荻田	S IV 松本	S III 早川	レンタル コート 80分／60分	21:50 I 23:10	S IV 早川	S III 岸本	S II 荻田	21:50 I 23:10

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)

イエローⅡ…小・中学生、高校生

イエローⅢ…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…ペアレンツ(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



スクールカレンダー

1 2 月期 1 1 月 2 9 日 (水) ~ 1 2 月 2 6 (火)

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 4 日 (木) ~ 1 月 3 1 日 (水)

日	月	火	水	木	金	土
				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			

 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 2 月 2 7 日 (水) ~ 1 月 3 日 (水) は、通常レッスンお休みとなります。
- 令和 6 年 1 月期の休会・退会の受付は 1 2 月 1 5 日 (金) までとなります。
- 2 月期の休会・退会の受付は 1 月 1 5 日 (月) までとなります。

インドアテニススクール

オンバウンド奈良

 **オンバウンドスポーツ** 株式会社

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 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
初級	後衛の役割は？ しっかり繋いで名脇役！	前衛の役割は？ 積極的に動いて決める主役！	ポジションチェンジ お互い頑張りましょう	まとめ ゲーム練習
初中級	後衛の役割は？ ラリーを繋いでチャンスで攻める	前衛の役割は？ ボレーとスマッシュで決める！	アプローチチャンスで ネットプレーにチャレンジ	まとめ ゲーム練習
中級	しっかりラリーから ネットプレーへ移行する	ボールの行方によって変わる ネットプレーヤーの立ち位置	並行陣での 二人の立ち位置に気をつけよう	まとめ ゲーム練習
上級	並行陣に対する 雁行陣側のポジション	雁行陣に対する 並行陣側のポジション	並行陣同士の 攻防ポジション	まとめ ゲーム練習
トーナメント	サービスダッシュからの ゲーム展開	リターンダッシュからの ゲーム展開	並行陣を崩す為の 配球を意識	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。

※トーナメントクラスは、試合を想定した内容になるので、通常のテーマと異なる場合があります。



12月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	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	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	おとさないで ボールキャッチ	ボールキャッチ コーディネーション トレーニング	グリップの確認	グリップの確認
2週目	テニピンをつかおう	ラケットをふらない！	ネットに近づいて 打とう	回転をコントロール
3週目	まんなかにあてよう	ネットをこそう	コースの打ち分け	攻めるボレー 守るボレー
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
	4かいのうち2かい ネットをこそう	フォア・バックこうごで 6かいのうち4かい ネットをこそう	フォア・バック交互で 6回中4回 コートに入れよう	ランダムで 6回中4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。