

体験レッスン募集中！！ご家族お友達ご紹介ください！！

月				火				水				木				金				土				日			
9:25 A 10:45				9:25 A 10:45				9:25 A 10:45				9:25 A 10:45				9:25 A 10:45				9:25 A 10:45				9:25 A 10:45			
10:50 B 12:10				10:50 B 12:10				10:50 B 12:10				10:50 B 12:10				10:50 B 12:10				10:50 B 12:10				10:50 B 12:10			
12:25 C 13:45				12:25 C 13:45				12:25 C 13:45				12:25 C 13:45				12:25 C 13:45				12:25 C 13:45				12:25 C 13:45			
13:50 D 15:10				13:50 D 15:10				13:50 D 15:10				13:50 D 15:10				13:50 D 15:10				13:50 D 15:10				13:50 D 15:10			
15:15 E 16:35				15:15 E 16:35				15:15 E 16:35				15:15 E 16:35				15:15 E 16:35				15:15 E 16:35				15:15 E 16:35			
16:40 J5 17:40				16:40 J5 17:40				16:40 J5 17:40				16:40 J5 17:40				16:40 J5 17:40				16:40 J5 17:40				16:40 J5 17:40			
17:50 J6 18:50				17:50 J6 18:50				17:50 J6 18:50				17:50 J6 18:50				17:50 J6 18:50				17:50 J6 18:50				17:50 J6 18:50			
19:00 G 20:20				19:00 G 20:20				19:00 G 20:20				19:00 G 20:20				19:00 G 20:20				19:00 G 20:20				19:00 G 20:20			
20:25 H 21:45				20:25 H 21:45				20:25 H 21:45				20:25 H 21:45				20:25 H 21:45				20:25 H 21:45				20:25 H 21:45			
21:50 I 23:10				21:50 I 23:10				21:50 I 23:10				21:50 I 23:10				21:50 I 23:10				21:50 I 23:10				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



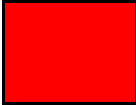
スクールカレンダー

4 月期 4月1日(月)～4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	29	30				

5 月期 5月5日(日)～6月1日(土)

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	29	30	31	6/1

 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。

- 4月29日(月)～5月4日(土)は、通常レッスンお休みとなります。
- 5月期の休会・退会の受付は4月15日(月)までとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(水)までとなります。

インドアテニススクール
オンヴァッド奈良

 **オンヴァッドスポーツ** 株式会社

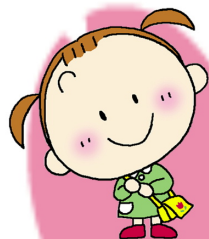
4月期テーマ「バックストロークの上達」

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
初級	バックハンド① 打点が大事！	バックハンド② テイクバック	バックハンド③ ラリーを続ける	まとめ ゲーム練習
初中級	トップスピン 回転の掛け方	トップスピン 距離を出す	トップスピン 安定してラリー	まとめ ゲーム練習
中級	回転をかけて安定させよう トップスピン	回転をかけて安定させよう スライス	スピードと回転量で 足元に打とう	まとめ ゲーム練習
上級	リズムを変えて 相手を崩そう	スライスを使って テンポを変えよう	緩急をつけて 攻守の切り替え	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。

※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。



4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	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ボールをころがしてみよう 	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	フットワークの使い方を覚えよう
2週目	ラケットのふりかたをおぼえよう	したからうえにふりきってみよう	順回転を覚えよう	スピンとフラットを打ち分けよう
3週目	ボールをとおくへとばしてみよう	ちからかげんをおぼえよう	高さを意識して返球しよう	スピンは高く安定！ フラット低く攻撃！
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	5かいのうち3かいネットをこそう	5回中3回コートに入れよう	高い打点で 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。