

楽しく上達!

インドアテニススクールロングウッド奈良

2024年 5月期 レッスンスケジュール予定

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
	体験レッスン募集中!! ご家族お友達ご紹介ください!!						
8:00	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S III, S II, S I
9:20	村木	松本	中村	早川	佐藤	松本, 奥田	9:20
9:25	S II	入門	S I	S III	入門	S I	S II, 入門, S I
10:45	村木	濱口, 10:25 中村, 奥田	中村, 奥田	松本	村木	松本	佐藤, 栗尾, 松本, 奥田
10:50	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S IV, S III, S II
12:10	芦田, 奥田	濱口	村木	松本	中村	早川, 奥田	早川, 松本, 栗尾
12:25	S II	トーナ	S III	S III	レンタル	レンタル	グリーン, オレンジ, レッド
13:45	濱口, 奥田	芦田	中村	松本	村木	村木	奥田, 佐藤, 早川
13:50	S III	S II	トーナ	S III	S II	レンタル	グリーン, オレンジ, イエロー
15:10	芦田	村木	中村	早川	芦田, 奥田	中村	奥田, 早川, 松本
15:15	レンタル		レンタル	S III	トーナ	トーナ	S IV, S III, イエロー
16:35	コート		コート	中村	芦田	松本, 早川	松本, 栗尾, 奥田
16:40	グリーン	オレンジ	レッド	グリーン	オレンジ	レッド	S, S, イエロー
17:40	村木	奥田	早川	村木	奥田	濱口	松本, 栗尾, 奥田
17:50	イエロー	オレンジ	トーナ	グリーン	オレンジ	P	イエロー, 入門, イエロー
18:50	奥田	芦田	中村	濱口	芦田	濱口	奥田, 松本
19:00	S II		トーナ	グリーン	オレンジ	P	イエロー, 入門, S III
20:20	芦田, 奥田		中村	早川	中村	栗尾	中村, 早川
20:25	S IV	S II	S I	S II	入門	S I	S, S, S
21:45	中村	芦田	菟田	早川	菟田, 奥田, 21:25 中村	松本, 奥田	芦田, 中村, 奥田
21:50	S IV		S III	S II	入門	S I	S, S, S
23:10	芦田		菟田	早川	濱口, 奥田, 22:50 栗尾	栗尾	早川, 芦田

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



* 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。

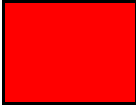
スクールカレンダー

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

6月期 6月2日(日)～6月29日(土)

日	月	火	水	木	金	土
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						

 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。

- 5月1日(水)～5月4日(土)、6月30日(日)は、通常レッスンお休みとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(水)までとなります。
- 7月期の休会・退会の受付は6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

 **ロングウッドスポーツ** 株式会社

5月期テーマ「ボレーの基本」

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
ビギナー	フォアハンドストローク サーブ①	フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ②	ストロークでのグリップチェンジ フォア・バックボレー サーブ③	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
初級	キャッチボールで 感覚を身に着けよう	リズム・バランス タイミングを合わせよう	積極的にボレーを 決めに行こう！	まとめ ゲーム練習
初中級	攻めるボレー 強化週間	守るボレー 強化週間	ポジションによって 構えが変わる	まとめ ゲーム練習
中級	ローボレーの安定 後ろ足のタメを作る	ミドルボレーの安定 肘をロックして打つ	フットワークを使って ラリーをしよう	まとめ ゲーム練習
上級	ハイボレーを しっかり決めよう	打球方向へ しっかり詰めよう	予測を立てて ポジショニングをしよう	まとめ ゲーム練習
トーナメント	回転量による スピードの変化で崩す	回転による 高さの変化で崩す	ストローク展開から ネットプレーへ	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。



5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	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	コーンでボールをキャッチしてみよう 	かまえてるときはあしをうごかさう 	打点の確認 体の前で打とう！	打った後のかまえ直し
2週目	とおくからとんでくるボールになれよう	スプリットステップをおぼえよう 	同じ打点で打ち続けよう！	スプリットステップから速く動こう 
3週目	いっぱいうごいてネットをこそう	コーチとラリーをつづけよう 	コーチとラリーを続けよう	自分たちでラリーを続けよう
4週目	メダルチャレンジ ストロークでネットをこそう (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	メダルチャレンジ ストローク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	メダルチャレンジ ストローク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	メダルチャレンジ ストローク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。