

月				火				水				木				金				土				日					
時間帯の変更と担当変更をご確認ください。																													
9:25 A		S II	入門 濱口・山村 10:25		S I	S III		S II	S I	S III		S II	レンタル コート	S III		入門 村木 10:25		S II	S III		S II	S I	S III		S II	S I	9:25 A		
10:45		奥田	村上			村木 山村		早川	濱口	木村 松本		80分／60分	松本		中村			村木 木村		中村	村木 木村		中村	中村		80分／60分	10:45		
10:50 B		S III	S II	S I	S II		入門 濱口 11:50		S I	S III		S II	S I	S III		S II	S I	S III		S II	レンタル コート		S III		S II	S I	10:50 B		
12:10		奥田	濱口 村上		山村	早川			山村	松本		木村	濱口	中村		松本	村木	村木 木村		中村	村木 木村		中村	中村		80分／60分	12:10		
12:45 C		S II	ト ー ナ ー I	S III	G	ト ー ナ ー I		S III	G	S III		G	レンタル コート	S III		ト ー ナ ー I	S III	G	S III		G	S II	G	レンタル コート		S III		G	レンタル コート
14:05		木村	山村	中村	松本・山村		奥田	村木	奥田		濱口	80分／60分	松本		早川	中村	村木		中村	村木		中村	村木		中村	80分／60分	14:05		
14:10 D		S III	S II	ト ー ナ ー I	ト ー ナ ー I		S III	S II	ト ー ナ ー I		S III	S II	レンタル コート	ト ー ナ ー I		S II	レンタル コート		S II		ト ー ナ ー I	ト ー ナ ー I	S II		ト ー ナ ー I	14:10 D			
15:30		木村	奥田	中村	早川		松本	村木	奥田		木村	松本	中村		早川	中村		早川	木村		中村	松本	木村		中村	松本	15:30		
15:35		レンタル		レンタル	レンタル			レンタル	レンタル	レンタル			レンタル	レンタル	レンタル		レンタル	レンタル	レンタル			レンタル	レンタル			レンタル	レンタル	15:35	
16:35		コート		コート	コート			コート	コート	コート			コート	コート	コート		コート	コート	コート			コート	コート			コート	コート	16:35	
16:40 J5		グリーン	オレンジ	17:30～18:00		グリーン	オレンジ	レッド 60分	グリーン		オレンジ	レッド 60分	木村	グリーン		オレンジ	グリーン		オレンジ	P	グリーン		オレンジ	木村	村木	グリーン		オレンジ	木村
17:40		木村	奥田	ト ー ナ ー II		中村	奥田	早川	中村		奥田	早川	中村		奥田	早川	中村		奥田	早川	中村		奥田	早川	中村		奥田	早川	
17:50 J6		イエロー	オレンジ	ト ー ナ ー II		グリーン		イエロー	グリーン		オレンジ	P	グリーン			イエロー	グリーン		オレンジ	イエロー	グリーン		オレンジ	イエロー	グリーン		オレンジ	イエロー	
18:50		奥田	木村	中村	奥田			早川	松本		奥田	木村	松本			奥田	松本			奥田	木村		間宮	早川	木村		間宮	早川	
19:00 G				ト ー ナ ー II	S II		S III	イエ ローII	イエ ローIII		入門 19:20	イエ ローII	イエ ローIII		S III	S II	入門 19:20		S III			入門 19:20	S III			入門 19:20	S III		
20:20				中村	松本		中村	早川	松本		奥田	栗尾	中村		松本	早川	中村		松本	早川	中村		松本	早川	中村		松本	早川	
20:25 H		S IV	S II	S I	S III		入門 奥田 21:25		S II	S III		S II	S I	S III		入門 松本 21:25		S I	S III		S II	S I	S III		S II	S I	20:25 H		
21:45		中村	宮下 木村	荻田	松本		中村		栗尾		荻田	中村	栗尾		荻田	中村	早川		奥田 村上	早川		松本	村上	早川		松本	村上	21:45	
21:50 I		S IV		S III	S IV		S III	S II	S II			S I	S IV		S III	レンタル コート	S IV		S III	レンタル コート	S IV		S III	レンタル コート	S IV		S III	レンタル コート	
23:10		宮下 木村		荻田	松本		奥田	中村	荻田			栗尾 山田	早川		奥田 村上	60分	松本		早川	村上	60分	松本		早川	村上	60分	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

*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

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

5 月期 5月5日(月)～6月1日(日)

日	月	火	水	木	金	土
		4/29	4/30	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	27	28	29	30	31
6/1						

6 月期 6月2日(月)～6月29日(日)

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						

 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(火)～5月4日(日)は、通常レッスンがお休みとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(木)までとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は6月15日(日)までとなります。
- 6月30日(月)は7月期1週目のレッスン日となります。

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

5月期テーマ「ラリーの上達」

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	フォアハンド・サーブ ラケットワーク	バックハンド・サーブ ラケットワーク	ボレー・サーブ ラケットワーク	スマッシュ ラケットワーク
初級	打ちやすい打点 準備を早くしよう	遠くに飛ぶ振り方 大きくラケットを動かそう	クロス・逆クロスに打つ 打点を変えよう	雁行陣対雁行陣 ストロークを続けよう
初中級	打ちやすい打点 グリップによる違い	フォロースルー グリップによる違い	クロスラリー 深く打とう	雁行陣対雁行陣 後衛の役割
中級	打点を前しよう 動き方	高い打点で打つ ラケットワーク	クロスラリー ローボレーを打たせる	対平行陣 攻められないストローク
上級	ミスをしないうストローク 体の使い方	ミスをしないうストローク② フットワーク	対平行陣のストローク 回転で制御	対平行陣 ポイントの取り方
トーナメント	対雁行陣 チャンスを作って平行陣へ	対平行陣 攻められない配球	対平行陣 ポイントの取り方	苦手克服 弱点を徹底練習

※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	みぎがわでうってみよう 	みぎとひだりをつかってうとう 	打ちやすい打点を覚えよう	高さを意識して返球しよう
2週目	ひだりがわでうってみよう	かまえて！ スプリットステップ！ 	打った後の動作を意識しよう	フットワークを意識して素早く動こう
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 	ラリーを続けよう	ラリーを繋げる為には
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。