楽しく上達！　インドアテニススクールロングウッド奈良　2025年　7月期　レッスンスケジュール予定

時間帯の変更と担当変更をご確認ください。

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00 S 9:20						SⅢ 木村 SⅡ 松本 SⅠ 濱口 村上	SⅢ 中村 SⅡ 村木 SⅠ 奥田	8:00 S 9:20
9:25 A 10:45	SⅡ 奥田 入門 濱口 10:25 SⅠ 山村	SⅢ 村木 山村 SⅡ 早川 SⅠ 濱口	SⅢ G 木村 SⅡ 松本 レンタル コート 80分／60分	SⅢ 松本 入門 村木 10:25 SⅡ 中村	SⅢ 村木 SⅡ 木村 SⅠ 中村	SⅡ 木村 入門 濱口 10:25 SⅠ 松本 村上	SⅡ 栗尾 入門 村木 10:25 SⅠ 中村	9:25 A 10:45
10:50 B 12:10	SⅢ 奥田 SⅡ 濱口 SⅠ 村木 山村	SⅡ 早川 入門 濱口 11:50 SⅠ 山村	SⅢ 松本 SⅡ 木村 SⅠ 濱口	SⅢ 中村 SⅡ 松本 SⅠ 村木	SⅢ 村木 木村 SⅡ 中村 レンタル コート 80分／60分	SⅢ 松本 吉田 SⅡ 早川 村上 SⅠ 木村	SⅣ 早川 SⅢ 中村 SⅡ 栗尾	10:50 B 12:10
12:15 JO 13:15						グリーン 吉田 間宮 オレンジ 濱口 レッド 60分 山村 P 奥田	グリーン 奥田 山田 オレンジ 村木 レッド 60分 栗尾 P 早川	12:15 JO 13:15
12:45 C 14:05	SⅡ 木村 トーナⅠ 奥田・山村 SⅢ G 中村	トーナⅠ 松本・山村 SⅢ 奥田 トーナ▽ 村木	SⅢ 奥田 SⅢ G 濱口 レンタル コート 80分／60分	SⅢ 松本 トーナⅠ 早川 SⅢ G 中村	SⅢ G 村木 SⅡ G 中村 レンタル コート 80分／60分			
13:25 J1 14:25						グリーン 濱口 山村 オレンジ 奥田 村上 イエロー 木村 間宮	グリーン 奥田 オレンジ 早川 山田 14:15 SⅡ 中村	13:25 J1 14:25
14:10 D 15:30	SⅢ 木村 SⅡ 村木 トーナⅠ 中村	トーナⅠ 早川 SⅢ 松本 SⅡ 村木	SⅢG 奥田 SⅡ 木村 トーナ▽ 松本	トーナ▽ 中村 SⅡ 早川 レンタル コート 80分／60分	SⅡ G 木村 トーナⅠ 中村 トーナ▽ 松本			
14:35 J2 15:35						グリーン 松本 間宮 オレンジ 早川 山村 イエロー 奥田 吉田	グリーン 栗尾 イエロー 村木 山田	14:35 J2 15:35
15:35 16:35	レンタル コート 60分 レンタル コート 60分	レンタル コート 60分 レンタル コート 60分	レンタル コート 60分 レンタル コート 60分	レンタル コート 60分 レンタル コート 60分	レンタル コート 60分 レンタル コート 60分			
15:45 D 17:05						SⅢ 松本 SⅡ 早川 吉田 イエローⅡ 木村	SⅣ 中村 SⅢ 早川 イエローⅡ 奥田	15:45 D 17:05
16:40 J5 17:40	グリーン 木村 オレンジ 村木 17:30～18:50 トーナⅡ 中村	グリーン 松本 オレンジ 奥田 レッド 60分 早川	グリーン 濱口 オレンジ 奥田 レッド 60分 木村	グリーン 村木 オレンジ 木村 レンタル コート 60分	グリーン 早川 オレンジ 木村 間宮 P 村木			
17:10 E 18:30						SⅡ 吉田 SⅠ 木村 イエローⅡ 薮田	イエローⅢ 奥田 山田 入門 早川 18:10 イエローⅡ 栗尾	17:10 E 18:30
17:50 J6 18:50	イエロー 村木 グリーン 木村	グリーン 奥田 イエロー 早川	グリーン 松本 オレンジ 奥田 P 木村	グリーン 中村 イエロー 村木	グリーン 木村 オレンジ 村木 間宮 イエロー 早川			
18:35 F 19:55						イエローⅢ 薮田 SⅢ 松本 SⅠ 奥田		
19:00 G 20:20	トーナⅡ 中村	SⅡ 松本 SⅢ 中村 イエローⅡ 早川	イエローⅢ 木村 19:20 入門 奥田 イエローⅡ 栗尾	イエローⅢ 中村 SⅢ 木村 SⅡ 早川	19:20 入門 松本 SⅢ 木村			
20:00 G 21:20						SⅢ 早川 SⅡ 奥田		
20:25 H 21:45	SⅣ 中村 SⅡ 宮下 木村 SⅠ 薮田	SⅢ 松本 入門 奥田 21:25 SⅡ 中村	SⅢ 栗尾 SⅡ 薮田 SⅠ 奥田 山田	SⅢ 早川 入門 木村 21:25 SⅠ 村上	SⅢ 早川 SⅡ 松本 SⅠ 村上			
21:30 H 22:50						SⅣ 早川 SⅢ 薮田 SⅡ 奥田		
21:50 I 23:10	SⅣ 宮下 木村 SⅢ 薮田	SⅣ 松本 SⅢ 奥田 SⅡ 中村	SⅡ 薮田 SⅠ 栗尾 山田	SⅣ 早川 SⅢ 木村 村上 レンタル コート 60分	SⅣ 松本 SⅢ 早川 村上 レンタル コート 60分			

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

７月期　６月３０日(月)～７月２７日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	6/30	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						

８月期　７月２８日(月)～８月３０日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/28	7/29	7/30	7/31	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

■ **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。**

７月１６日（水）は通常レッスンお休みになります。

８月１１日（月）～１６日（土）は通常レッスンお休みになります。

８月３１日（日）は９月期１週目のレッスン日になります。

●８月期の休会・退会の受付は７月１５日（火）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

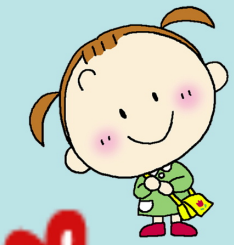
ロングウッドスポーツ株式会社

7月期テーマ「ネットプレーの上達」

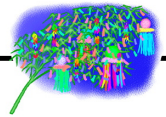
クラス	第1週テーマ	第2週テーマ	第3週テーマ	第4週テーマ
入門	フォアハンド・サーブ ラケットワーク	バックハンド・サーブ ラケットワーク	ボレー・サーブ ラケットワーク	スマッシュ ラケットワーク
初級	ボレー基本 ラケット面の向き	コンチネンタルグリップ 体の向き	スマッシュ 当たり方	ゲームをしよう まとめ
初中級	つなぐボレー サービスラインから返球	つなぐボレー 動き方	スマッシュ 狙ってつなぐ	ゲームをしよう まとめ
中級	ローボレー 深くつなぐ	バックハイボレー ロブを返球	スマッシュ 下がる動き方	ゲーム まとめ
上級	ボレーの動き 戻る足の動かし方	バックのハイボレー 予測で判断を早く	ジャンピングスマッシュ ひたすら打ち続ける	ゲーム まとめ
トーナメント	担当コーチが検討します			

※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は行います。
※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。

7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	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	たくさんうごいてラケットにあてよう	ふみこみあしはどっち？	ボールの高さに合わせよう	フットワークを使ってボレーをしよう
2週目	みぎとひだりでうってみよう	ネットにちかづいてうとう	フットワークを使ってボレーをしよう	打つタイミングを意識しよう
3週目	ネットにちかづいてうとう	ストロークはラケットよこボレーはラケットたて	左右の打ち分け	飛ばす距離を変えてみよう
4週目	メダルチャレンジ ボレーでネットをこそう （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 ボレー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 ボレー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 ボレー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。

もっと楽しく、もっと上達
Indoor Tennis School
LONG WOOD