

月	火	水	木	金
時間帯の変更と担当変更をご確認ください。				

9:25 A 10:45	S II 奥田	入門 村木 10:25	S I 山村	S III 村木 山村	S II 早川	S I 奥田	S III G 木村	S II 松本	レンタル コート 80分／60分	S III 松本	入門 村木 10:25	S II 中村	S III 村木	S II 木村	S I 中村
10:50 B 12:10	S III 奥田	S II 中村	S I 村木 山村	S II 早川	入門 奥田 11:50	S I 山村	S III 松本	S II 木村	S I 奥田	S III 中村	S II 松本	S I 村木	S III 村木	S II 中村	レンタル コート 80分／60分
12:45 C 14:05	S II 木村	トーナ I 奥田・山村	S III G 中村	トーナ I 松本・山村	S III 奥田	トーナ I 村木	S III 奥田	S III G 木村	レンタル コート 80分／60分	S III 松本	トーナ I 早川	S III G 中村	S III G 村木	S II 中村	レンタル コート 80分／60分
14:10 D 15:30	S III 木村	S II 村木	トーナ I 中村	トーナ I 早川	S III 松本	S II 村木	S III 奥田	S II 木村	トーナ I 松本	トーナ I 中村	S II 早川	レンタル コート 80分／60分	S II G 木村	トーナ I 中村	トーナ I 松本
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
16:40 J5 17:40	グリーン 木村	オレンジ 山田	17:30～18:50 トーナ II	グリーン 松本	オレンジ 奥田	レッド 60分 村木	グリーン 松本	オレンジ 奥田	レッド 60分 山村	グリーン 村木	オレンジ 木村		グリーン 早川	オレンジ 木村 間宮	P 村木
17:50 J6 18:50	イエロー 山田	グリーン 木村	トーナ II 中村	グリーン 奥田		イエロー 早川	グリーン 松本	オレンジ 山村	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
19:00 G 20:20			トーナ II 中村	S II 松本	S III 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	S III 木村	S II 早川		19:20 入門 松本	S III 木村
20:25 H 21:45	S IV 中村	S II 宮下 木村	S I 藪田	S III 松本	入門 早川 21:25	S II 中村	S III 栗尾	S II 藪田	S I 奥田 山田	S III 早川	入門 木村 21:25	S I 村上	S III 早川	S II 松本	S I 村上
21:50 I 23:10	S IV 宮下 木村		S III 藪田	S IV 松本		S II 中村	S II 藪田		S I 栗尾 山田	S IV 早川	S III 木村 村上	レンタル コート 60分	S IV 松本	S III 早川 村上	レンタル コート 60分

8:00 S 9:20	S III 木村	S II 松本	S I 村上	8:00 S 9:20	S III 中村	S II 村木	S I 奥田
9:25 A 10:45	S II 木村	入門 奥田 10:25	S I 松本 村上	9:25 A 10:45	S II 栗尾	入門 村木 10:25	S I 中村
10:50 B 12:10	S III 松本 吉田	S II 早川 村上	S I 木村	10:50 B 12:10	S IV 早川	S III 中村	S II 栗尾
12:15 JO 13:15	グリーン 吉田 間宮	オレンジ 村上	レッド 60分 奥田 P	12:15 JO 13:15	グリーン 奥田 山田	オレンジ 村木	レッド 60分 早川 P
13:25 J1 14:25	グリーン 早川 山村	オレンジ 奥田 村上	イエロー 木村 間宮	13:25 J1 14:25	グリーン 奥田	オレンジ 早川 山田	14:15 S II 中村
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	14:35 J2 15:35	グリーン 栗尾	イエロー 村木 山田	
15:45 D 17:05	S III 松本	S II 早川 吉田	イエ ローⅡ 木村	15:45 D 17:05	S IV 中村	S III 早川	イエ ローⅡ 奥田
17:10 E 18:30	S II 吉田	S I 木村	イエ ローⅡ 藪田	17:10 E 18:30	イエ ローⅢ 奥田 山田	入門 中村 18:10	イエ ローⅡ 栗尾
18:35 F 19:55	イエ ローⅢ 藪田	S III 松本	S I 奥田	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			
20:00 G 21:20	S III 早川	S II 奥田					
21:30 H 22:50	S IV 早川	S III 藪田	S II 奥田				



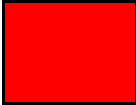
スクールカレンダー

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

9 月期 8月31日(日)～10月2日(木)

日	月	火	水	木	金	土
8/31	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	10/1	10/2		

 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。

8月11日～16日、9月14日、22日～25日は通常レッスンお休みになります。

- 9月期の休会・退会の受付は8月17日(日)までとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(月)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

8月期テーマ「サーブの上達」

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	フラットサーブ基本 トスと打点の高さ	フラットサーブ基本 体の使い方	フラットサーブ基本 狙って入る打ち方	まとめ
初中級	スライスサーブ 当たり方・トスの位置	スライスサーブ スイングの軌道	スライスサーブ 狙って入る打ち方	まとめ
中級	フラット・スライス打ち分け トスと打点の違い	フラット・スライス打ち分け スイングの違い	フラット・スライス打ち分け ファースト・セカンドの違い	まとめ
上級	フラット・スライス・スピン トスと打点の違い	フラット・スライス・スピン スイングの違い	フラット・スライス・スピン 回転で制御するセカンドサーブ	まとめ
トーナメント	担当コーチが検討します			



8月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ



	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	ボールなげ うえなげ	ボールなげ うえなげ	正しい動作で ボール投げ	握り方の確認
2週目	あたまのうえで うってみよう	あたまのうえに トスをあげよう	グリップを覚えよう	正しい打点で打とう
3週目	よこむきをつくって うってみよう	ななめを ねらおう	力加減を覚えよう	打ち終わりを 意識しよう
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 ラケットにあてよう	5かいのうち3かい ネットをこそう	5回中2回 コートに入れよう	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。