

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

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

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		

10月期 10月3日(金)～10月30日(木)

日	月	火	水	木	金	土
					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	

 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。

9月14日、22日～25日、10月31日は通常レッスンお休みになります。

- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(月)までとなります。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(水)までとなります。

インドアテニススクール

オンガード奈良

 **オンガードスポーツ** 株式会社

9月期テーマ「ストローク（攻守）」

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・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	フォアハンドストローク 基本フォーム習得	バックハンドストローク 基本フォーム習得	クロスラリー ミスを少なく続ける	まとめ
初中級	ストローク 打ちやすい打点の高さ	ストローク 高い打点で続ける	高さに合わせてラリー ミスを少なく続ける	まとめ
中級	対雁行陣のストローク 深く続ける	対平行陣のストローク 回転で制御する	対平行陣 ミスをしない配球	まとめ
上級	対雁行陣のストローク 回転で制御する	対平行陣のストローク 回転で制御する	スマッシュ返し スライスロブで返球	まとめ
トーナメント	担当コーチが検討します			



9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	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	うえになげて じぶんでキャッチ！ 	トスアップと ボールなげ	スイングの確認	トスを安定させよう 
2週目	じぶんでなげて じぶんでうとう 	ちからかげんを おぼえよう	狙って打とう 	力加減を覚えよう 
3週目	ネットをこそう	スマッシュ！！	ボールの高さを 意識しよう	1st・2ndの打ち分け
4週目	メダルチャレンジ サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6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。