

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	レンタル コート 80分/60分
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 木村 G	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 木村 G	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 イ 中村	トーナ イ 早川	S III 松本	S II 村木	S III 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 村木	グリーン 松本 間宮	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		グリーン 早川	オレンジ 木村	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 間宮	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	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 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 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	S III 奥田	S II 松本	S I 村上	S III 奥田	S II 松本	S I 村上	8:00 S 9:20
9:25 A 10:45	S II 栗尾	入門 村木 10:25	S I 中村	S II 奥田	入門 松本 10:25	S I 村上	S II 奥田	S I 松本 村上	S I 村上	9:25 A 10:45
10:50 B 12:10	S IV 早川	S III 中村	S II 栗尾	S III 松本	S II 早川	S I 木村	S III 松本	S II 早川	S I 木村	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	グリーン 奥田 山田	オレンジ 村木	レッド 60分 奥田	グリーン 奥田 山田	オレンジ 村木	レッド 60分 奥田	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	グリーン 奥田	オレンジ 早川 山田	イエロー 木村 間宮	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	オレンジ 村木 山田	イエロー 中村	グリーン 栗尾	オレンジ 村木 山田	イエロー 中村	グリーン 栗尾	オレンジ 村木 山田	イエロー 中村	14:35 J2 15:35
15:45 D 17:05	S IV 中村	S III 早川	イエ ロー II 奥田	S III 中村	S II 早川	イエ ロー II 木村	S IV 中村	S III 早川	イエ ロー II 奥田	15:45 D 17:05
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	S II 吉田	S I 木村	イエ ロー II 藪田	S II 吉田	S I 木村	イエ ロー II 藪田	17:10 E 18:30
18:35 F 19:55	イエ ロー III 藪田	S III 松本	S I 奥田	イエ ロー III 藪田	S III 松本	S I 奥田	イエ ロー III 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		S III 早川	S II 奥田		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	S IV 早川	S III 藪田	S II 奥田	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

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	

11月期 11月1日(土)～11月28日(金)

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	

 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。

- ・ 10月31日は通常レッスンお休みになります。
- ・ 11月29日・30日は12月期になります。

- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(水)までとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は11月15日(土)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

# 10月期テーマ「サーブ&レシーブの安定」

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	サーブ基本 ネットを越える振り方	サーブ基本 体の動き	レシーブに挑戦 構える場所	まとめ
初中級	スライスサーブに挑戦 ラケットワークの確認	曲がるサーブをレシーブ！ 打ちやすいタイミング	レシーブダッシュに挑戦 ポジション	まとめ
中級	フラット・スライスサーブ 体の使い方	ブロックリターン まずは返す	サーブ&レシーブ 前衛のポジション	まとめ
上級	スライスでワイドにサーブ サービスダッシュ	ワイドサーブのリターン 合わせて返球	リターンダッシュ ゲーム形式	まとめ
トーナメント	担当コーチが検討します			



# 10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	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	したつきを してみよう	ラケットの にぎりかたを おぼえよう	打点とスイングの確認	体の使い方の確認
2週目	ワンバウンドで ボールをうとう	だてんを おぼえよう	テイクバックは上から	チャンスボールの 打ち込み
3週目	ラケットのまんなか にあてよう	みぎとひだりを うとう	遠いボールを 追いかけて打とう	繋ぐボールと 攻めるボール
4週目	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>
	4かいのうち2かい ネットをこそう	フォア・バック交互で 6かいのうち3かい コートにいれよう	走らされたボールを コートに入れよう	フォア・バック・ チャンスボール 3球連続入れよう

※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。