

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	入門 村木 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	9:25 A 10:45	S Ⅱ	入門 奥田 10:25	S Ⅰ	S Ⅳ	S Ⅲ	S Ⅱ	9:25 A 10:45
	奥田	山村	奥田	村木 山村	早川	奥田	木村 G	松本	80分／60分	松本	中村	中村	村木	木村	中村		木村	村上	栗尾	中村	奥田	中村	
10:50 B 12:10	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅰ	S Ⅱ	入門 奥田 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	10:50 B 12:10	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅰ	S Ⅳ	S Ⅲ	S Ⅱ	10:50 B 12:10
	奥田	中村	村木 山村	早川	山村	奥田	松本	木村	奥田	中村	松本	村木	村木	木村	中村		80分／60分	松本	吉田	早川	木村	早川	
12:45 C 14:05	S Ⅱ	トーナ Ⅰ	S Ⅲ	トーナ Ⅰ	S Ⅲ	トーナ Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅲ	レンタル コート	S Ⅲ	トーナ Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅲ	S Ⅱ	レンタル コート	12:45 C 14:05	S Ⅱ	トーナ Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅲ	S Ⅲ	トーナ Ⅰ	12:45 C 14:05
	木村	奥田・山村	中村	松本・山村	奥田	村木	奥田	木村	80分／60分	松本	早川	中村	木村	G	中村		80分／60分	木村	奥田・山村	中村	松本・山村	奥田	
14:10 D 15:30	S Ⅲ	S Ⅱ	トーナ Ⅰ	トーナ Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅲ	S Ⅱ	トーナ Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅱ	レンタル コート	トーナ Ⅰ	S Ⅱ	レンタル コート	14:10 D 15:30	S Ⅲ	S Ⅱ	トーナ Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅱ	トーナ Ⅰ	14:10 D 15:30
	木村	村木	中村	早川	松本	村木	奥田	木村	松本	中村	早川	80分／60分	中村	早川	80分／60分		木村	奥田	山田	奥田	早川	山田	
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	15:35 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	15:35 16:35
16:40 J5 17:40	グリーン	オレンジ	17:30-18:30 P	グリーン	オレンジ	レッド 60分 村木	グリーン	オレンジ	レッド 60分 栗尾	グリーン	オレンジ		グリーン	オレンジ	P	16:40 J5 17:40	グリーン	オレンジ	レッド 60分 奥田	グリーン	オレンジ	レッド 60分 奥田	16:40 J5 17:40
	木村	山田	トーナ Ⅱ	松本	奥田		松本	間宮	奥田	栗尾	村木	木村	早川	木村	村木		村木	木村	山田	奥田	早川	山田	
17:50 J6 18:50	イエロー	グリーン	トーナ 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		イエロー	17:50 J6 18:50	イエロー	グリーン	トーナ Ⅱ	グリーン		イエロー	17:50 J6 18:50
	山田	木村	中村	奥田		早川	松本	間宮	栗尾	木村	中村	村木	木村	村木	早川		木村	山田	奥田	早川	山田	奥田	
19:00 G 20:20			トーナ Ⅱ	S Ⅱ	S Ⅲ	イエ ローⅡ	イエ ローⅢ	19:20 入門	イエ ローⅡ	イエ ローⅢ	S Ⅲ	S Ⅱ		19:20 入門	S Ⅲ	19:00 G 20:20			トーナ Ⅱ	S Ⅱ	S Ⅲ	イエ ローⅡ	19:00 G 20:20
			中村	松本	中村	早川	木村	奥田	栗尾	中村	木村	早川		松本	木村		松本	中村	早川	木村	奥田	栗尾	
20:25 H 21:45	S Ⅳ	S Ⅱ	S Ⅰ	S Ⅲ	入門 早川 21:25	S Ⅱ	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅰ	S Ⅲ	入門 木村 21:25	S Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅰ	20:25 H 21:45	S Ⅳ	S Ⅱ	S Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅰ	20:25 H 21:45
	中村	宮下 木村	藪田	松本	中村	中村	栗尾	藪田	奥田 山田	早川	村上	村上	早川	松本	村上		早川	中村	宮下 木村	藪田	松本	中村	
21:50 I 23:10	S Ⅳ		S Ⅲ	S Ⅳ		S Ⅱ	S Ⅱ		S Ⅰ	S Ⅳ	S Ⅲ	レンタル コート 60分	S Ⅳ	S Ⅲ	レンタル コート 60分	21:50 I 23:10	S Ⅳ		S Ⅲ	S Ⅳ	S Ⅲ	S Ⅱ	21:50 I 23:10
	宮下 木村		藪田	松本		中村	藪田		山田	早川	村上		松本	早川 村上			松本						

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

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

1 1 月期 1 1月1日(土)～1 1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	

1 2 月期 1 1月29日(土)～1 2月26日(金)

日	月	火	水	木	金	土
						29
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			

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。

・ 1 2月27日～1 月3日は通常レッスンお休みになります。

● 1 2月期の休会・退会の受付は1 1月15日(土)までとなります。

● 来年1 月期の休会・退会の受付は1 2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

11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	フォアハンドストローク サーブ	バックハンドストローク サーブの引き方	ボレー サーブの狙い方	スマッシュ 打ち合い
初級	ストローク 打ちやすい高さ与时間	ストロークのフットワーク 打ちやすい動き方	ボレー 当たり方	ボレーのフットワーク 打ちやすい動き方
初中級	ストローク 高い打点で返球	ボレー つなぐ当たり方	ボレーVSストローク ラリーをしよう	ゲーム 平行陣の後衛
中級	ミスさせるストローク 止まって軸を作る	下がらず返球 ライジングに挑戦	ボレー返球 打たせないボール	ゲーム 前衛に決めさせる
上級	ストローク 間の取り方	ストロークの配球 対ボレーヤー	ボレーの配球 対ボレーヤー	ゲーム 並行陣対並行陣
トーナメント	対並行陣 スピードの管理	対並行陣 攻守の判断	対並行陣 前衛の動き	ゲーム 前衛を活かすストローク

※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。



11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	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	テニピンで ハイタッチ！！	ボールキャッチ コーディネーション トレーニング	グリップの確認	グリップの確認
2週目	ラケットをたかく じゅんびしよう	まんなかにあてよう	ネットに近づいて 打とう	低い打点と高い打点
3週目	まんなかにあてよう	ネットをこそう	ラリーを繋げる為には	軸足と踏み込み足
4週目	バッジチャレンジ 4かいのうち2かい ネットをこそう	バッジチャレンジ フォア・バックこうごで 6かいのうち4かい ネットをこそう	バッジチャレンジ コーチと ボレーボレーを 3回繋げよう	バッジチャレンジ コーチと ボレーボレーを 5回繋げよう

※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。