

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 木村 G 松本	S II 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 木村	S II 中村	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 木村 中村	S II 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	S II 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 II レンタル コート 80分/60分	S III G 中村
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	S III 奥田	S II 木村	S III 奥田	S II 木村	S III 奥田
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	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 松本	オレンジ 山田	レッド 60分 村木	グリーン 松本	オレンジ 奥田	レッド 60分 栗尾	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	グリーン 早川
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 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	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		
20:25 H 21:45	S IV 中村	S II 宮下 木村	S I 薮田	S III 松本	入門 早川 21:25	S II 中村	S III 栗尾	S II 薮田	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
21:50 I 23:10	S IV 宮下 木村		S III 薮田	S IV 松本		S II 中村	S II 薮田		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

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 木村	入門 奥田 10:25	S I 松本 村上	9:25 A 10:45
10:50 B 12:10	S III 松本 吉田	S II 早川	S I 吉田	10:50 B 12:10
12:15 JO 13:15	グリーン 吉田 間宮	オレンジ 村上	レッド 60分 木村 P 奥田	12:15 JO 13:15
13:25 J1 14:25	グリーン 早川	オレンジ 奥田	イエロー 木村 間宮	13:25 J1 14:25
14:35 J2 15:35	グリーン 松本 間宮	オレンジ 早川	イエロー 奥田 吉田	14:35 J2 15:35
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
17:10 E 18:30	S II 吉田	S I 木村	イエ ローII 薮田	17:10 E 18:30
18:35 F 19:55	イエ ローIII 薮田	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 薮田	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…ペアレント(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



スクールカレンダー

1 2 月期 1 1 月 2 9 日 (土) ~ 1 2 月 2 6 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			

1 月期 1 月 4 日 (日) ~ 1 月 3 1 日 (土)

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	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 2 7 日 ~ 1 月 3 日は通常レッスンお休みになります。

● 来年 1 月期の休会・退会の受付は 1 2 月 1 5 日 (月) までとなります。

● 2 月期の休会・退会の受付は 1 月 1 5 日 (木) までとなります。

インドアテニススクール

オンバウンド奈良

オンバウンドスポーツ 株式会社

12月期テーマ「ゲームを楽しむ」

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	ダブルスの前衛 前後の動き	ダブルスでの ストロークの打ち分け	ダブルスで抜かれない サイドケア	ロブで抜かれたら チェンジ後のポジション
初中級	雁行陣 前衛の役割	並行陣 後衛の役割	アプローチに挑戦 並行陣になってみよう	ゲームをしよう 雁行陣～並行陣
中級	対平行陣 ポイントの取り方	雁行陣～並行陣 チャンスを待つて前に行く	リターンダッシュ 変化するサーブに対応	ゲームをしよう 並行陣で決めよう
上級	サービスダッシュ スプリットステップのタイミング	リターンダッシュ テンポを上げる事を意識	並行陣同士 お互いに浮かせない	ゲーム 駆け引きまで楽しむ
トーナメント	並行陣での守備 沈められた時の対応	並行陣での守備② ロブへの対応力UP	並行陣での攻撃 後衛を動かすパターン	並行陣での攻撃② 前衛に打った後の動き

※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。



12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	あたまのうえで ボールをキャッチ	ボールなげ	グリップの確認	グリップの確認
2週目	とおくにボールを なげよう	トスをじょうずに あげよう	ボール投げの動作で 打ってみよう	速いサーブを 打ってみよう
3週目	あたまのうえで ボールをうとう	じぶんでなげて じぶんでうとう	打点は高く！	2ndサーブの安定
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1かい ネットをこそう	5かいのうち3かい コートにいれよう	5回中3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。