

楽しく上達！ インドアテニススクールロングウッド奈良

2026年 2月期 レッスンスケジュール予定

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 奥田 10:25	S I 山村	S III 村木 山村 早川	S II S I 濱口	S III G 木村	S II 松本 80分／60分	S III 入門 村木 松本 10:25	S II 中村	S III 木村	S II 中村	S I 中村	S III S II S I 木村	S II 松本 80分／60分	8:00 S 9:20	S III 木村	S II 松本	S I 村上	S III 中村	S II 山田	S I 奥田 9:20	8:00 S 9:20		
10:50 B 12:10	S III S II 奥田 木村 11:50	S I 山村	S II 村木・奥田 早川	S I 山村	S III G 木村	S II 松本 80分／60分	S III S II 中村	S II 松本 80分／60分	S III S II 中村	S III 木村	S II 中村	S I 中村	S III S II S I 松本	S II 木村 80分／60分	9:25 A 10:45	S II 木村 10:25	S I 中村	S II 奥田 松本 村上	S II 栗尾 10:25	S I 中村	S II 早川 10:45	9:25 A 10:45	
12:45 C 14:05	S II トーナ I 木村 奥田・山村 中村	S III トーナ I 松木・山村 奥田 早川	S III トーナ I 奥田 早川	S III S III G 奥田 濱口 80分／60分	S III トーナ I 松木 中村	S III G 中村 80分／60分	S III トーナ I 早川	S III G 中村 80分／60分	S III トーナ I 松木	S III G 中村 80分／60分	S II トーナ I 中村	S III トーナ I 松木	S II トーナ I 中村	S II トーナ I 松木	12:15 JO 13:15	グリーン 吉田 間宮 村上	オレンジ P 奥田	レッド 60分 木村	12:15 JO 13:15	グリーン オレンジ P 奥田 山田	オレンジ P 早川	12:15 JO 13:15	
14:10 D 15:30	S III S II 木村 奥田 中村	S III S II 早川 松木 奥田	S III S II トーナ I 松木	S III G 奥田 木村 80分／60分	S III トーナ I 中村	S III G 中村 80分／60分	S II トーナ I 早川	S II トーナ I 中村	S II トーナ I 木村	S II トーナ I 中村	S II トーナ I 松木	S II トーナ I 中村	S II トーナ I 松木	S II トーナ I 松木	13:25 J1 14:25	グリーン 早川 奥田	オレンジ 木村 間宮	イエロー P 奥田	13:25 J1 14:25	グリーン オレンジ 早川 山田	オレンジ P 中村	13:25 J1 14:25	
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	14:35 J2 15:35	グリーン 松木 間宮	オレンジ 早川 吉田	イエロー P 奥田 吉田	14:35 J2 15:35	グリーン イエロー 栗尾 山田	イエロー P 中村	14:35 J2 15:35		
16:40 J5 17:40	グリーン オレンジ 木村 山田 17:30～18:50	グリーン オレンジ レッド 60分 松木 奥田 中村	グリーン オレンジ レッド 60分 松木 奥田 中村	グリーン オレンジ レッド 60分 奥田 栗尾	グリーン オレンジ 早川	オレンジ 木村	グリーン オレンジ 早川	オレンジ 木村	グリーン オレンジ 木村	オレンジ 木村	グリーン オレンジ 木村	オレンジ 木村	グリーン オレンジ 木村	オレンジ 木村	15:45 D 17:05	S III 松木	S II 吉田	イエロー II P 木村	15:45 D 17:05	S IV 中村	S III 早川	イエロー II P 奥田	15:45 D 17:05
17:50 J6 18:50	イエロー グリーン 山田 木村 中村	グリーン イエロー 奥田 早川	グリーン オレンジ P 奥田 早川	グリーン オレンジ 栗尾 木村	グリーン オレンジ 木村	イエロー 木村	グリーン オレンジ 木村	イエロー 木村	グリーン オレンジ 木村	イエロー 木村	グリーン オレンジ 木村	イエロー 木村	グリーン オレンジ 木村	イエロー 木村	17:10 E 18:30	S II 吉田	S I 木村	イエロー II P 薮田	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	17:10 E 18:30
19:00 G 20:20	S II S III トーナ II 松木 中村	S III S II トーナ II 早川	S II S III イエロー II 松木 中村	S II 19:20 入門 木村 奥田 栗尾	S III トーナ III 中村	S III トーナ II 早川	S II トーナ III 木村	S III トーナ II 早川	S II トーナ III 松木	S III トーナ II 木村	S II トーナ III 早川	S III トーナ II 松木	S II トーナ III 木村	18:35 F 19:55	イエロー III 薮田	S III 松木	イエロー II P 奥田	18:35 F 19:55	S IV 中村	S III 早川	イエロー II P 奥田	18:35 F 19:55	
20:25 H 21:45	S IV S II S I 宮下 木村 薮田	S III 入門 早川 21:25	S III S II S I 栗尾 薮田 山田	S III S II S I 奥田 山田 21:25	S III 入門 木村 21:25	S II S I 村上	S IV S III 早川	S III S II 村上	S IV S III 早川	S III S II 村上	S IV S III 早川	S III S II 村上	S IV S III 早川	20:00 G 21:20	S III 早川	S II 奥田		20:00 G 21:20	S IV 早川	S III 薮田	イエロー II P 奥田	20:00 G 21:20	
21:50 I 23:10	S IV S III S I 宮下 木村 薮田	S IV 松木	S IV 松木	S II S II 山田	S II S II 山田	S II S II 山田	S IV S III 早川	S III S II 村上	S IV S III 早川	S III S II 村上	S IV S III 早川	S III S II 村上	S IV S III 早川	21:30 H 22:50	S III 薮田	S III 奥田		21:30 H 22:50	S IV 早川	S III 薮田	イエロー II P 奥田	21:30 H 22:50	

* 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。

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



スクールカレンダー

2月期 2月1日(日)～2月28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

3月期 3月1日(日)～3月28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。

- ・3月29日～31日は通常レッスンがお休みになります。
- 3月期の振替・欠席は2月22日（日）からサービスエースにて予約可能となります。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日（日）までとなります。
- 4月期の休会・退会の受付は3月15日（日）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

2月期テーマ「ボレーの上達」 ほめテーマ「労い（拍手）」

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	フォアボレー 引かない準備	フォアボレー フォロースルー	バックボレー 引かない準備	バックボレー フォロースルー
初中級	ボレーのグリップ コンチネンタルにチャレンジ	つなぐボレー ゆっくり続ける	サービスラインからのボレー ローボレーで返球	並行陣でのボレー 決める人・つなぐ人
中級	ローボレー 攻められないボール	ハイボレー バックでしのぐ	ブロックボレー 速いボールの返球	並行陣の役割 前衛・後衛
上級	ローボレーとハーフボレー ラケットセットは同じ位置	バックハイボレー 力の伝え方	アタックをカウンター 面を作り角度付け	平行陣の攻守 ショットとポジショニング
トーナメント	平行陣対策 足元へ沈める	平行陣対策 味方を活かす配球とは	平行陣対策 角度つけて満足しない	平行陣対策 ロブは高く時間作る

※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。

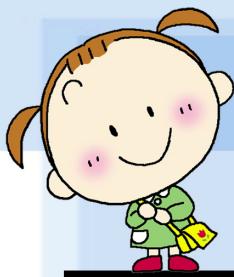


1・2月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー

2月	1週目『ストローク』	2週目『ボレー』	3週目『ストローク』	4週目『ストローク』
レッド 	ラケットのむきにとんでいくことをおぼえよう	ネットをこせるようにしよう	ネットのむこうからとんでもくるボールをうとう	バッジチャレンジ『ストローク』
オレンジ 	●フォロースルーを大きく振ろう ●遠くまで飛ばせるようになろう	足の踏込みでラケットを振らずに打球しよう	●タイミングを合わせて打球しよう ●1.2.3のリズムを作ろう	バッジチャレンジ『ストローク』
グリーン 	前後左右に動かされてもフォームを崩さずに打とう	左右を狙ってボレーを打ち分けよう	スイングを振り切ってコートに入れよう	バッジチャレンジ『ストローク』
イエロー 	レベルスイングでも打てるようにしよう	アプローチショットからボレーの流れを覚えよう	ネット2枚分の高さまでで、振り抜いてコートに入れよう	バッジチャレンジ『ストローク』

※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。



ストロークバッジチャレンジ



	1stチャレンジ (Lv. 3)	2ndチャレンジ (Lv. 2)	3rdチャレンジ (Lv. 1)
レッド 	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 ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチは落としボールでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。
オレンジ 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは落としボールで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
グリーン 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは落としボールで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
イエロー 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。 ※エリアはサービスラインより奥とします。	フォア→バック→チャンスボールアタックを3球連続で入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※チャンスボールはネットから1.5m以内とします。	4回のうち2回コートに入れよう ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。

1stチャレンジ～3rdチャレンジのどこでクリアしてもバッジは獲得できるけど、
1stチャレンジでクリア出来るように練習していこうね！