

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	S III	S II	S I	S III	S II	S I
	奥田	山村	早川	村木 山村	早川	濱口	木村	松本	80分/60分	松本	中村	村木	木村	中村	奥田	松本	村上	栗尾	早川	奥田	
10:50 B 12:10	S III	S II	S I	S II	入門 村木・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	S III	S II	S I	S IV	S III	S II
	奥田	木村	村木 山村	早川	山村	松本	木村	奥田	中村	松本	村木	村木	中村	松本	早川	吉田	早川	中村	栗尾	早川	中村
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	S III	S II	S I	グリーン	オレンジ	レッド 60分 奥田
	木村	奥田・山村	中村	松本・山村	奥田	早川	奥田	濱口	80分/60分	松本	早川	中村	木村	中村	松本	奥田	山田	早川	奥田	山田	早川
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	レンタル コート	トー ナ I	S II	レンタル コート	S II	トー ナ I	トー ナ I	S II	トー ナ I	トー ナ I	グリーン	オレンジ	イエロー 60分 奥田
	木村	奥田	中村	早川	松本	奥田	奥田	木村	松本	中村	早川	中村	木村	中村	松本	奥田	山田	中村	奥田	山田	早川
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	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	オレンジ	トー ナ II	グリーン	オレンジ	レッド 60分 中村	グリーン	オレンジ	レッド 60分 栗尾	グリーン	オレンジ	トー ナ II	グリーン	オレンジ	トー ナ II	グリーン	オレンジ	トー ナ II	グリーン	オレンジ	トー ナ II
	木村	山田	中村	松本	奥田	中村	松本	間宮	奥田	栗尾	早川	木村	早川	木村	中村	松本	奥田	中村	奥田	山田	早川
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	P	グリーン	オレンジ	P	グリーン	イエロー	イエロー	グリーン	オレンジ	イエロー	グリーン	オレンジ	イエロー	グリーン	オレンジ	イエロー
	山田	木村	中村	奥田	早川	木村	松本	間宮	栗尾	木村	中村	木村	中村	早川	木村	松本	早川	奥田	山田	奥田	山田
19:00 G 20:20			トー ナ II	S II	S III	イエ ローII	イエ ローIII	入門 19:20	イエ ローII	イエ ローIII	S III	S II	イエ ローIII	S III	S II	イエ ローIII	S III	S II	イエ ローIII	S III	S II
			中村	松本	中村	早川	木村	奥田	栗尾	中村	木村	早川	中村	木村	早川	松本	木村	奥田	奥田	山田	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	S III	S II	S I	S IV	S III	S II
	中村	宮下 木村	藪田	松本	中村	栗尾	藪田	奥田	山田	早川	村上	村上	早川	松本	村上	早川	松本	村上	早川	藪田	奥田
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	S IV	S III	S II	S IV	S III	S II
	宮下 木村		藪田	松本		中村	藪田		山田	早川	村上		早川	村上		早川	村上		早川	村上	

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



* 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

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。

インドアテニススクール

ロングウッド奈良

・ 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。

 **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 面を作って角度付け	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。

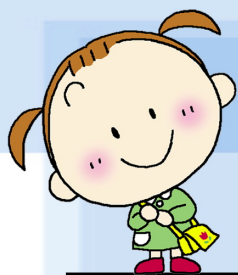


1・2月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー







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 <small>※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。</small>	4かいのうち2かいネットをこそう <small>※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。</small>	4かいのうち2かいネットをこそう <small>※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。</small>
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。 <small>※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。</small>	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	4回のうち2回ネットをこそう <small>※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。</small>
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。 <small>※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。</small>	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	4回のうち2回ネットをこそう <small>※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。</small>
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。 <small>※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。</small>	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。 <small>※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。</small>	4回のうち2回コートに入れよう <small>※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。</small>

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！