

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

8:00 S	S III 中村	S II 村木	S I 村上	S III 奥田	S II 山田	S I 奥田	8:00 S
9:25 A	S II 山田	入門 村木 10:25	S I 中村	S II 奥田	入門 松本 村上 10:25	S I 村上	9:25 A
10:50 B	S IV 早川	S III 中村	S II 奥田	S IV 早川	S III 中村	S II 吉田	10:50 B
12:15 JO	グリーン 奥田	オレンジ 山田	レッド 60分 中村	グリーン 奥田	オレンジ 山田	P 早川	12:15 JO
13:25 J1	グリーン 山田	オレンジ 早川	イエロー 木村 間宮	グリーン 山田	オレンジ 早川	14:15 S II	13:25 J1
14:35 J2	グリーン 奥田	イエロー 山田	S II 中村	グリーン 奥田	イエロー 山田	S II 中村	14:35 J2
15:45 D	S IV 中村	S III 早川	イエ ローⅡ 奥田	S IV 中村	S III 早川	イエ ローⅡ 奥田	15:45 D
17:10 E	イエ ローⅢ 奥田	入門 早川 18:10	イエ ローⅡ 山田	イエ ローⅢ 奥田	入門 早川 18:10	イエ ローⅡ 山田	17:10 E
18:35 F	イエ ローⅢ 菟田	S III 松本	S I 奥田	イエ ローⅢ 菟田	S III 松本	S I 奥田	18:35 F
20:00 G	S III 早川	S II 奥田		S III 早川	S II 奥田		20:00 G
21:30 H	S IV 早川	S III 菟田	S II 奥田	S IV 早川	S III 菟田	S II 奥田	21:30 H
22:50							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



*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

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				

4 月期 4月1日(水)～4月28日(火)

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		

 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、4月29日・30日は通常レッスンがお休みになります。
- 4月期の振替・欠席は3月22日(日)からサービスエースにて予約可能となります。
- 4月期の休会・退会の受付は3月15日(日)までとなります。
- 5月期の休会・退会の受付は4月15日(水)までとなります。

 **ロングウッドスポーツ** 株式会社

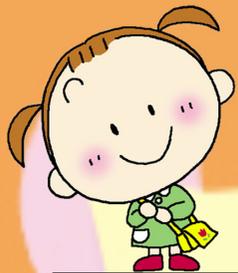
3月期テーマ「ストロークの攻守」 ほめテーマ「認め（グーポーズ）」

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	ポレー サーブの狙い方	スマッシュ 打ち合い
初級	フォアハンドストローク ボールの軌道	フォアハンドストローク クロス・逆クロス	バックハンドストローク ボールの軌道	対雁行陣 相手を見て配球
初中級	対ストローカー クロスラリー	対雁行陣のストローク 相手を見て配球	対ポレーヤー 足元へ	対平行陣 足元・ロブ
中級	対ストローカー 攻められないボール	対ポレーヤー 攻められないボール	対平行陣 ロブの打ち方	対平行陣 相手を見て配球
上級	対ストローカー 相手のどこで取らせるのか	対ポレーヤー スピードに頼らない	対平行陣の守備 とっさのロブ	対平行陣 攻守の判断
トーナメント	対雁行陣 ロブを打たせるには	対雁行陣 2VS1を作る	対雁行陣 オープンコートを作る意識	対雁行陣 攻めると決めるの違い

※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。



3・4月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー & ゲーム



3月	1週目『サーブ』	2週目『ラリー & ゲーム』	3週目『サーブ』	4週目『ラリー & ゲーム』
レッド 	ボールを なげてみよう	コーチとかがしボール のうちあいをしてみよう	ラケットをあたまの うえにあげてみよう	てんすうをかぞえて ころがしラリーをしよう
オレンジ 	トスを上げて 打点の確認	オレンジコートで ラリーをしよう	打ちたい方向に横向き から体を回して打とう	バウンドする位置まで 素早く動いて打ち返す
グリーン 	グリップの確認 (コンチネンタルグリップ)	コーチと10往復 ラリーを続ける	基本動作の確認 (トロフィーポーズ)	スプリットステップを 行いラリーをする
イエロー 	フラットサーブを打とう (コンチネンタルグリップ)	レティーポジションから スプリットステップ行い ラリーをする	打ち終わりに 体のバランスを 崩さないようにする	生徒同士の 球出しから10往復 ラリーをしよう

※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。