

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	S II 奥田	入門 木村 10:25	S I 山村	S III 村木 山村	S II 早川	S I 濱口	S III G 木村	S II 松本	レンタル コート 80分/60分	S III 松本	入門 山村 10:25	S II 中村	S III 村木	S II 木村	S I 中村
10:50 B	S III 奥田	S II 木村	S I 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 山村	S III 村木	S II 中村	レンタル コート 80分/60分
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 G 濱口	レンタル コート 80分/60分	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 80分/60分
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 80分/60分	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	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	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	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 山田	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 藪田	S III 松本	入門 早川 21:25	S II 中村	S III 奥田	S II 藪田	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 藪田	S IV 松本		S II 中村	S II 藪田		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 木村	S II 松本	S I 村上	S III 中村	S II 村木 山田	S I 奥田	8:00 S
9:25 A	S II 木村	入門 奥田 10:25	S I 松本 村上	S II 山田	入門 村木 10:25	S I 中村	9:25 A
10:50 B	S III 松本	S II 早川	S I 吉田	S IV 早川	S III 中村	S II 奥田	10:50 B
12:15 JO	グリーン 吉田	オレンジ 村上	レッド 60分 木村 P 奥田	グリーン 奥田	オレンジ 山田	レッド 60分 中村 P 早川	12:15 JO
13:25 J1	グリーン 早川	オレンジ 奥田	イエロー 木村	グリーン 山田	オレンジ 早川	14:15 S II 中村	13:25 J1
14:35 J2	グリーン 松本	オレンジ 早川	イエロー 奥田 吉田	グリーン 奥田	イエロー 山田	S II 中村	14:35 J2
15:45 D	S III 松本	S II 早川 吉田	イエ ロー II 木村	S IV 中村	S III 早川	イエ ロー II 奥田	15:45 D
17:05 E	S II 吉田	S I 木村	イエ ロー II 藪田	イエ ロー III 奥田	入門 早川 18:10	イエ ロー II 山田	17:05 E
18:35 F	イエ ロー III 藪田	S III 松本	S I 奥田				
20:00 G	S III 早川	S II 奥田					
21:30 H	S IV 早川	S III 藪田	S II 奥田				
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

**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		

**5月期** 5月4日(月)～5月31日(日)

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。

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

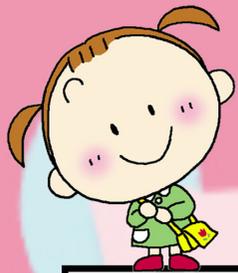
## 4月期テーマ「サーブ&レシーブの安定」

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	サーブの基本 打点	サーブの基本 引き方	レシーブの基本 打ち方	サーブ・レシーブ 構える位置
初中級	サーブ コンチネンタルグリップ	スライスサーブ 回転のかけ方	レシーブ スライスサーブの返球	レシーブダッシュ コートの中でレシーブ
中級	フラットサーブ スピードアップ	レシーブダッシュ レシーブする位置	スライスサーブ 回転でセカンドサーブ	サービスダッシュ ステップのタイミング
上級	サーブの打ち分け 球種とバリエーション	サービスダッシュ 1stポレーの考え方	レシーブダッシュ 相手の動きは？	サービスダッシュ対 レシーブダッシュ
トーナメント	対雁行陣 前衛をかわすストローク	対雁行陣 高さを使う	対雁行陣 パワーに頼らず崩すには	対雁行陣 相手のすきを見て前へ

※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



4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『サーブ』
<b>レッド</b> 	トスをあたまのうえにあげてみよう	ワンバウンドでうとう	ボールをたかくうってネットをこえよう	バッチチャレンジサーブ
<b>オレンジ</b> 	ラケットを振って遠くに飛ばそう	スピードと高さを考えて打ち返そう	打球方向の確認	バッチチャレンジサーブ
<b>グリーン</b> 	スライスサーブで打とう (コンチネンタルグリップ)	正しい立ち位置の確認	ボールの回転を理解してコントロール	バッチチャレンジサーブ
<b>イエロー</b> 	1stサーブ・2ndサーブを打ち分けよう	ポイントマッチで大きな声でジャッジをしよう	フラットサーブ・スライスサーブでコースを狙って打とう	バッチチャレンジサーブ

※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。



# サーブバッジチャレンジ



	1stチャレンジ (Lv. 3)	2ndチャレンジ (Lv. 2)	3rdチャレンジ (Lv. 1)
<b>レッド</b> 	3かいうって2かいネットをこそう ※サービスラインの一步前から	3かいうって1かいネットをこそう ※サービスラインの一步前から	3かいうって2かいラケットにあてよう ※サービスラインの一步前から
<b>オレンジ</b> 	右から2球・左から2球打ち 3回サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	右か左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	4球打って2回ネットをこそう ※サービスラインの位置から
<b>グリーン</b> 	右から2球・左から2球打ち 4回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から	右から2球・左から2球打ち 3回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から	右・左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左選択
<b>イエロー</b> 	右・左からフラット・スライスを 交互に4球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右・左からフラット・スライスを 交互に4球打ち2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右・左と球種を選択して4球中 2回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から選択 ※グリップはイースタンかコンチネンタル

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！