

楽しく上達！ インドテニススクールロングウッド奈良

2026年 5月期 レッスンスケジュール予定

時間帯の変更と担当変更をご確認ください。

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

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

**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						

**6月期** 6月1日(月)～6月28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						

 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。

- 5月1日～3日は通常レッスンがお休みになります。
- 6月29日、30日は7月期1週目のレッスン日になります。
- 6月期の振替・欠席は5月25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。

# 5月期テーマ「ラリーの上達」

## 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	ストローク 打ちやすい高さタイミング	ストロークのフットワーク 打ちやすい動き方	ボレー ラケットの当て方	ボレーのフットワーク 打ちやすい動き方
初中級	ストローク 高い打点で返球	ボレー つなぐ当て方	ボレーVSストローク ラリーをしよう	並行陣でのボレー 決める人・つなぐ人
中級	ミスさせるストローク 止まって軸を作る	下がらずストローク ライジングショットに挑戦	ボレー 深くコントロール	並行陣の役割 前衛・後衛
上級	ストローク 間の取り方	ストロークの配球 対ボレーヤー	ボレーの配球 対ボレーヤー	平行陣の攻守 ショットとポジショニング
トーナメント	対並行陣 スピードの管理	対並行陣 攻守の判断	対並行陣 前衛の動き	ゲーム 前衛を活かすストローク

※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。



# 5・6月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー・ストローク



5月	1週目『ボレー』	2週目『ストローク』	3週目『ボレー』	4週目『ストローク』
<b>レッド</b> 	ネットをこせるようにしよう	ワンバウンドのボールをラケットにあてよう	ネットのむこうからとんでくるボールをうとう	ワンバウンドのボールをうってネットをこそう
<b>オレンジ</b> 	足の踏込みでラケットを振らずに打球しよう	スプリットステップを行いボールを打とう	左右に動いて打ってみよう	リズムを取り足を動かそう
<b>グリーン</b> 	ネットにつめてボレーをしよう	下半身を使いラケットを振ってみよう	左右を狙ってボレーを打ち分けよう	スピン回転をかけてネットの高い所を狙おう
<b>イエロー</b> 	ファーストボレー・セカンドボレー・スマッシュのコンビネーションに挑戦	高い打点で打とう	アプローチショットからボレーの流れを覚えよう	オープンスタンスフォア・バック

※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。