


月	火	水	木	金
時間帯の変更と担当変更をご確認ください。				

土	日
8:00 S 9:20 濱口 松本 村上	8:00 S 9:20 中村 村木 奥田
9:25 A 10:45 村上 前川 松本	9:25 A 10:45 山田 村木 中村
10:50 B 12:10 松本 前川 吉田	10:50 B 12:10 早川 中村 奥田
12:15 JO 13:15 吉田 村上 奥田	12:15 JO 13:15 奥田 山田 早川
13:25 J1 14:25 前川 奥田 木村	13:25 J1 14:15 奥田 早川 14:25 S
14:35 J2 15:35 前川 早川 奥田	14:35 J2 15:35 山田 中村
15:45 D 17:05 松本・前川 早川 木村	15:45 D 17:05 早川 奥田 山田
17:10 E 18:30 吉田 木村 薮田	17:10 E 18:10 中村 早川 山田
18:35 F 19:55 薮田 松本 奥田	18:35 F 19:55 中村 早川 山田
20:00 G 21:20 早川 奥田 木村	20:00 G 21:20 早川 奥田 木村
21:30 H 22:50 早川 薮田 奥田	21:30 H 22:50 早川 薮田 奥田

9:25 A 10:45 奥田 濱口 山村	10:50 B 12:10 奥田 前川 山村	12:45 C 14:05 木村 奥田・山村 中村	14:10 D 15:30 木村 前川 中村	15:35 レンタル コート 60分	16:40 J5 17:40 木村 前川 トーナメント	17:50 J6 18:50 前川 木村 中村	19:00 G 20:20 前川 トーナメント	20:25 H 21:45 中村 木村 薮田	21:50 I 23:10 木村 薮田
10:50 B 12:10 早川 村木 山村	12:45 C 14:05 松本・山村 奥田 早川	14:10 D 15:30 早川 松本 奥田	15:35 レンタル コート 60分	16:40 J5 17:40 松本 奥田 レッド60分 中村	17:50 J6 18:50 奥田 イエロー 早川	19:00 G 20:20 松本 中村 杉原	20:25 H 21:45 松本 早川 中村	21:50 I 23:10 松本 中村	
10:50 B 12:10 松本 木村 奥田	12:45 C 14:05 奥田 濱口(前川) 80分/60分	14:10 D 15:30 奥田・(前川) 木村 松本	15:35 レンタル コート 60分	16:40 J5 17:40 前川 奥田 木村	17:50 J6 18:50 前川 間宮 木村	19:00 G 20:20 中村 木村 早川	20:25 H 21:45 奥田 薮田 山田	21:50 I 23:10 薮田 山田	
10:50 B 12:10 中村 松本 村木	12:45 C 14:05 松本 前川 中村	14:10 D 15:30 中村 早川 80分/60分	15:35 レンタル コート 60分	16:40 J5 17:40 前川 木村	17:50 J6 18:50 前川 イエロー 木村	19:00 G 20:20 中村 木村 早川	20:25 H 21:45 早川 村上	21:50 I 23:10 早川 村上 60分	
10:50 B 12:10 村木 前川 中村	12:45 C 14:05 早川・木村 中村 80分/60分	14:10 D 15:30 木村 中村 前川 松本	15:35 レンタル コート 60分	16:40 J5 17:40 早川 前川	17:50 J6 18:50 木村 松本 早川	19:00 G 20:20 前川 松本 木村	20:25 H 21:45 早川 松本 村上	21:50 I 23:10 早川 村上 60分	

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

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						

7月期 6月29日(月)～7月26日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	6/29	6/30	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						

 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。

- 7月27日～31日は8月期1週目のレッスン日になります。
- 7月期の振替・欠席は6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。

6月期テーマ「ゲームを楽しむ」

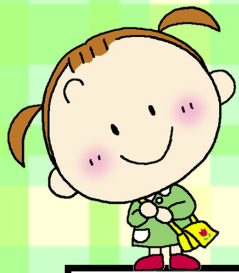
ほめテーマ「認め（グーポーズ）」

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	ボレー サーブの狙い方	スマッシュ 打ち合い
初級	ダブルスの前衛 前後の動き	ダブルスでの ストロークの打ち分け	ダブルスで抜かれない サイドケア	ロブで抜かれたら チェンジ後のポジション
初中級	雁行陣 前衛の役割	並行陣 後衛の役割	アプローチに挑戦 並行陣になってみよう	ゲームをしよう 雁行陣～並行陣
中級	対平行陣 ポイントの取り方	雁行陣～並行陣 チャンスを待って前に行く	リターンダッシュ 変化するサーブに対応	ゲームをしよう 並行陣で決めよう
上級	サービスダッシュ スプリットステップのタイミング	リターンダッシュ テンポを上げる事を意識	並行陣同士 お互いに浮かせない	ゲーム 駆け引きまで楽しむ
トーナメント	並行陣での守備 沈められた時の対応	並行陣での守備② ロブへの対応力UP	並行陣での攻撃 後衛を動かすパターン	並行陣での攻撃② 前衛に打った後の動き

※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。

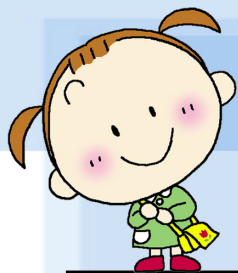


5・6月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー・ストローク



6月	1週目『ボレー』	2週目『ストローク』	3週目『ボレー』	4週目『ボレー』
レッド 	あしをだしてうとう	おおきくうごいて ボールをうとう	ラケットのうらと おもてをつかおう	バッジチャレンジ 『ボレー』
オレンジ 	足の踏込みで ラケットを振らずに 打球しよう	グリップチェンジを 早く行なう	左右に動いて 打ってみよう	バッジチャレンジ 『ボレー』
グリーン 	ネットにつめて ボレーをしよう	ベースラインを狙って 深くボールを打とう	左右を狙って ボレーを打ち分けよう	バッジチャレンジ 『ボレー』
イエロー 	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	チャンスボールを 決めてみよう	アプローチショットから ボレーの流れを覚えよう	バッジチャレンジ 『ボレー』

※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。



ボレーバッジチャレンジ



	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>	フォア・バックこうごで 6かいのうち3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>	フォアかバックで 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。</small>
オレンジ 	フォア・バック交互で 6回のうち4回 ストレートコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	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>	フォアかバックで 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。</small>
グリーン 	フォア・バック交互で 6回のうち4回 クロスコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 クロスコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	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>
イエロー 	アプローチ→バックボレー →フォアボレー→スマッシュを 半面コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※半面エリアは左右選べます</small>	アプローチ→バックボレー →フォアボレー→スマッシュを 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>	アプローチ→フォアボレー →バックボレーを 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>

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！