

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 ー 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	S II 木村	S I 中村	8:00 S	S III	S II	S I	8:00 S
10:45																9:20	濱口	松本	村上	9:20
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	S II 前川	S I 中村	10:50 B	S IV	S III	S II	10:50 B
12:10																12:10	松本	前川	吉田	12:10
12:45 C	S II 木村	ト ー ナ ー I 奥田・山村	S III G 中村	ト ー ナ ー I 松本・山村	S III 奥田	ト ー ナ ー I 早川	S III 奥田	S III G 濱口(前川)	レンタル コート 80分/60分	S III 松本	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	12:15 JO	グリーン	オレンジ	レッド 60分 木村 P	12:15 JO	
14:05															13:15	吉田	村上	奥田	13:15	
14:10 D	S III 木村	S II 前川	ト ー ナ ー I 中村	ト ー ナ ー I 早川	S III 松本	S II 奥田	S III G 奥田・(前川)	S II 木村	ト ー ナ ー I 松本	レンタル コート 80分/60分	ト ー ナ ー I 中村	S II 早川	S II G 木村	ト ー ナ ー I 中村・前川	ト ー ナ ー I 松本	13:25 J1	グリーン	オレンジ	イエロー	13:25 J1
15:30																14:25	前川	奥田	木村	14:25
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	14:35 J2	グリーン	オレンジ	イエロー	14:35 J2
16:35																15:35	前川	早川	奥田	15:35
16:40 J5	グリーン	オレンジ	ト ー ナ ー I 中村	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 木村	グリーン	オレンジ		グリーン	オレンジ		15:45 D	S III	S II	イエ ロー II	15:45 D
17:40																17:05	松本・(前川)	早川	木村	17:05
17:50 J6	イエロー	グリーン	ト ー ナ ー II 中村	グリーン		イエロー	グリーン	オレンジ	P	グリーン		イエロー	グリーン	オレンジ	イエロー	17:10 E	S II	S I	イエ ロー II	17:10 E
18:50																18:30	吉田	木村	藪田	18:30
19:00 G	S III 前川		ト ー ナ ー II 中村	S II 松本	S III 中村	イエ ロー II 杉原	イエ ロー III	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	18:35 F	イエ ロー III	S III	S I	18:35 F
20:20																19:55	藪田	松本	奥田	19:55
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 21:25	S I 村上	S III 早川	S II 松本	S I 村上	20:00 G	S III	S II	S III G	20:00 G
21:45																21:20	早川	奥田	木村	21:20
21:50 I	S IV 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	21:30 H	S IV	S III	S II	21:30 H
23:10																22:50	早川	藪田	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

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						

8月期 7月27日(月)～8月26日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	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

 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。

○8月10日～15日は通常レッスンお休みになります。

8月30日・31日は9月期1週目のレッスン日になります。

○8月期の振替・欠席は7月20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。

インドアテニススクール

ロングウッド奈良

7月期テーマ「ストロークの上達」

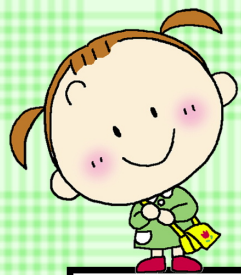
ほめテーマ「応援（ガッツポーズ）」

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	フォアハンドストローク テイクバック	フォアハンドストローク フォロースルー	バックハンドストローク テイクバック	バックハンドストローク フォロースルー
初中級	フォアハンドトップスピン 回転のかけ方	フォアハンドトップスピン 振り方	バックハンドトップスピン 回転のかけ方	バックハンドトップスピン 振り方
中級	トップスピン 回転で制御する	高い打点 弾むボールの返し方	スライス 低く滑る打ち方	アプローチ ボレー対ストローク
上級	安定したスピン 回転量の調整	ライジングでの処理 弾むボールの軌道を読む	スライス ロブとドロップ	対平行陣 足元とロブのコンビネーション
トーナメント	雁行陣から平行陣 アプローチから	雁行陣から平行陣 ロブが抜けたら	雁行陣から平行陣 カットボレー	雁行陣から平行陣 ネットプレーまでの過程を意識

※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。



7・8月期ジュニアレッスンテーマ…ラリー & ゲーム・サーブ



7月	1週目『ラリー & ゲーム』	2週目『サーブ』	3週目『ラリー & ゲーム』	4週目『サーブ』
レッド 	コーチとところがしラリー	ボールをなげて ネットをこそう	コーチと ところがしラリーで 10回つづけよう	あたまのうえに ボールをあげよう
オレンジ 	ネットにかけないように 意識をする	トスをまっすぐ上げよう	コーチとラリーで 10回続けよう	頭の上でラケットに ボールを当てよう
グリーン 	回転をかけて 打球軌道を コントロールする	トロフィーポーズを 覚えよう	コーチと7往復 ラリーをしよう	スライスサーブ (コンチネンタルグリップ)
イエロー 	ドライブと スライスを 使いラリーをしよう	スライスサーブを コントロールしよう	コーチと10往復 ラリーをしよう	フラットサーブと スライスサーブの 打ち分け

※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。