

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 10:45	S II 奥田	ト ー ナ ー 濱口	S I 山村	S III 村木	S II 前川	S I 濱口	S III G 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
10:50 B 12:10	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 前川	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 80分／60分
12:45 C 14:05	S II 木村	ト ー ナ ー 奥田・山村	S III G 中村	ト ー ナ ー 松本・山村	S III 前川	ト ー ナ ー 早川	S III 松本	S III G 濱口	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
14:10 D 15:30	S III 木村	S II 前川	ト ー ナ ー 中村	ト ー ナ ー 早川	S III 松本	S II 前川	S III G 前川	S II 木村	ト ー ナ ー 松本	ト ー ナ ー 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 ー 中村	ト ー ナ ー 松本
15:35 16:35	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
16:40 J5 17:40	グリーン 木村	オレンジ 前川	17:30～18:50 ト ー ナ ー 中村	グリーン 松本	オレンジ 前川	レッド 60分 中村	グリーン 前川	オレンジ 松本	レッド 60分 木村	グリーン 早川	オレンジ 中村		グリーン 早川	オレンジ 木村	
17:50 J6 18:50	イエロー 前川	グリーン 木村	ト ー ナ ー 中村	グリーン 前川		イエロー 早川	グリーン 前川	オレンジ 吉田	P 木村	グリーン 村上		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 20:20	S III 前川		ト ー ナ ー 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 松本	イエ ロー II 山田	イエ ロー III 中村	S III 木村	S II 早川	S I 村上	19:20 入門 松本	S III 木村
20:25 H 21:45	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 前川	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 23:10	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

8:00 S 9:20	S III 濱口	S II 松本	S I 村上	8:00 S 9:20	S III 早川	S II 村木	S I 山田
9:25 A 10:45	S II 村上	入門 前川 10:25	S I 松本	9:25 A 10:45	S II 山田	入門 村木 10:25	S I 中村
10:50 B 12:10	S III 松本	S II 前川	S I 吉田	10:50 B 12:10	S IV 早川	S III 中村	S II 山田
12:15 JO 13:15	グリーン 吉田	オレンジ 村上	P 木村	12:15 JO 13:15	グリーン 杉村	オレンジ 村木	レッド 60分 早川
13:25 J1 14:25	グリーン 前川	オレンジ 吉田	イエロー 木村	13:25 J1 14:25	グリーン 佐藤	オレンジ 早川	14:15 S II
14:35 J2 15:35	グリーン 前川	オレンジ 早川	イエロー 木村	14:35 J2 15:35		イエロー 山田	中村
15:45 D 17:05	S III 松本	S II 早川	イエ ロー II 吉田	15:45 D 17:05	S IV 早川	S III 中村	イエ ロー II 山田
17:10 E 18:30	S II 吉田	S I 木村	イエ ロー II 藪田	17:10 E 18:30	イエ ロー III 中村	入門 早川 18:10	イエ ロー II 山田
18:35 F 19:55	イエ ロー III 藪田	S III 早川	S I 松本	18:35 F 19:55	ジュニアクラスの名称		
20:00 G 21:20	S III 早川	S II 吉田	S III G 木村	20:00 G 21:20	レッド…幼児クラス(40分、60分)		
21:30 H 22:50	S IV 早川	S III 藪田	S II 木村	21:30 H 22:50	オレンジ…小学生未経験者		



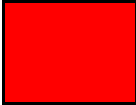
スクールカレンダー

8月期 7月27日(月)～8月29日(土)

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

9月期 8月30日(日)～9月30日(水)

日	月	火	水	木	金	土
8/30	8/31	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	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。

○8月10日～15日、9月6日、9月21日～23日は通常レッスンお休みになります。

○9月期の振替・欠席は8月23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。（8月は15日がお休みの為8月16日まで）

インドアテニススクール

ロングウッド奈良

8月期テーマ「ボレーの上達」 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	フォアボレー 引かない準備	フォアボレー フォロースルー	バックボレー 引かない準備	バックボレー フォロースルー
初中級	ボレーのグリップ コンチネンタルにチャレンジ	つなぐボレー ゆっくり続ける	サービスラインからのボレー ローボレーで返球	並行陣でのボレー 決める人・つなぐ人
中級	ローボレー 攻められないボール	ハイボレー バックでしのぐ	ブロックボレー 速いボールの返球	並行陣の役割 前衛・後衛
上級	ローボレーとハーフボレー ラケットセットは同じ位置	バックハイボレー 力の伝え方	アタックをカウンター 面を作って角度付け	平行陣の攻守 ショットとポジショニング
トーナメント	平行陣対策 足元へ沈める	平行陣対策 味方を活かす配球とは	平行陣対策 角度つけて満足しない	平行陣対策 ロブは高く時間作る

※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。



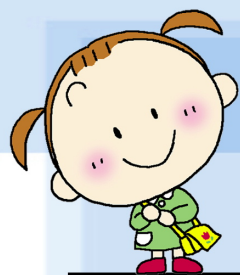
7・8月期ジュニアレッスンテーマ…ラリー & ゲーム・サーブ



8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『ラリー & ゲーム』
レッド 	ワンバウンドのボールを うってネットをこそう	あたまのうえにボールを あけてラケットにあてよう	コーチとネットを はさんでラリー	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』
オレンジ 	コーチの球出しから 8回ラリーを続けよう	サービスコートに 入る確率を上げよう	ポイントラリーをしよう	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』
グリーン 	コーチの球出しから 12回ラリーを続けよう	コントロールして 左右に打ち分け	サーブからの ポイントマッチ	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』
イエロー 	ドライブとスライスを 打ち分けラリーをしよう	1stサーブ 2ndサーブの 打ち分け	アプローチショットから ボレーに出て ポイントマッチ	バッジチャレンジ 『ラリー & ゲーム』

※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。



ラリー & ゲームバッジチャレンジ



	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 	コーチと3往復ラリー ※サービスラインの一步前から	コーチと2往復ラリー ※サービスラインの一步前から	コーチと1往復ラリー ※サービスラインの一步前から
オレンジ 	コーチと7往復ラリー ※ジュニアラインの位置から	コーチと5往復ラリー ※ジュニアラインの位置から	コーチと2往復ラリー ※サービスラインの位置から
グリーン 	コーチのボール出しから1本勝負 ※ベースラインから	コーチと5往復ラリー ※ベースラインから	コーチと2往復ラリー ※ベースラインから
イエロー 	サーブからコーチと対戦1本勝負 (1ポイント先取) ※コーチのサーブから	サーブからコーチと対戦1本勝負 (1ポイント先取) ※生徒のサーブから	コーチと3往復ラリー ※ベースラインから

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！