

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	ト ー ナ Ⅰ	S Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅱ	入門 前川	S Ⅲ	入門 村木	S Ⅱ	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅰ
10:45	奥田	濱口	山村	村木	前川	濱口	G 木村	松本	10:25	松本	10:25	中村	村木	木村	中村	村上	10:25	松本	山田	10:25	中村
10:50 B	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅰ	S Ⅱ	入門 村木	S Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅱ	レンタル コート	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅰ	S Ⅳ	S Ⅲ	S Ⅱ
12:10	奥田	前川	山村	早川	11:50	山村	松本	木村	前川	中村	松本	村木	村木	中村	80分／60分	松本	前川	吉田	早川	中村	山田
12:45 C	S Ⅱ	ト ー ナ Ⅰ	S Ⅲ	ト ー ナ Ⅰ	S Ⅲ	ト ー ナ Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅲ	レンタル コート	S Ⅲ	レンタル コート	S Ⅲ	S Ⅱ	G 中村	レンタル コート	グリーン	オレンジ	P	グリーン	オレンジ	レッド 60分 中村
14:05	木村	奥田・山村	G 中村	松本・山村	前川	早川	松本	G 濱口	80分／60分	松本	80分／60分	G 中村	G 木村	G 中村	80分／60分	吉田	村上	木村	杉村	村木	早川
14:10 D	S Ⅲ	S Ⅱ	ト ー ナ Ⅰ	ト ー ナ Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅲ	S Ⅱ	ト ー ナ Ⅰ	ト ー ナ Ⅰ	S Ⅱ	レンタル コート	S Ⅱ	G 中村	ト ー ナ Ⅰ	グリーン	オレンジ	イエロー	グリーン	オレンジ	14:15 S Ⅱ
15:30	木村	前川	中村	早川	松本	前川	前川	木村	松本	中村	早川	80分／60分	G 木村	中村	松本	前川	早川	木村	佐藤	早川	山田
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						
16:35																					
16:40 J5	グリーン	オレンジ	17:30～18:50 ト ー ナ Ⅱ	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		グリーン	オレンジ		グリーン	オレンジ	
17:40	木村	前川		松本	前川		前川	松本		早川	中村		早川	木村		早川	木村		早川	中村	
17:50 J6	イエロー	グリーン	ト ー ナ Ⅱ	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		イエロー	グリーン	オレンジ	イエロー			
18:50	前川	木村	中村	前川		早川	前川	吉田	木村	村上		木村	木村	松本	早川	村上	松本	早川			
19:00 G	S Ⅲ		ト ー ナ Ⅱ	S Ⅱ	S Ⅲ	イエ ローⅡ	イエ ローⅢ	19:20 入門	イエ ローⅡ	イエ ローⅢ	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅰ	19:20 入門	S Ⅲ	S Ⅰ	19:20 入門	S Ⅲ	S Ⅳ	S Ⅲ	イエ ローⅡ
20:20	前川		中村	松本	中村	杉原	藪田	松本	山田	中村	木村	早川	村上	松本	木村	村上	松本	木村	早川	中村	山田
20:25 H	S Ⅳ	S Ⅱ	S Ⅰ	S Ⅲ	入門 早川	S Ⅱ	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅰ	S Ⅲ	入門 木村	S Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅰ	S Ⅲ	S Ⅱ	S Ⅰ	S Ⅳ	S Ⅲ	S Ⅱ
21:45	中村	木村	藪田	松本	21:25	中村	前川	藪田	山田	早川	21:25	村上	早川	松本	村上	早川	吉田	木村	中村		
21:50 I	S Ⅳ		S Ⅲ	S Ⅳ		S Ⅱ	S Ⅱ		S Ⅰ	S Ⅳ	S Ⅲ	レンタル コート 60分	S Ⅳ	S Ⅲ	レンタル コート 60分	早川	藪田	木村			
23:10	木村		藪田	松本		中村	藪田		山田	早川	村上		早川	村上							

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

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



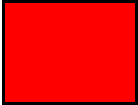
スクールカレンダー

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			

10月期 10月1日(木)～10月28日(水)

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。

○9月6日、21日～23日、10月29日～31日は通常レッスンお休みになります。

○10月期の振替・欠席は9月24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

9月期テーマ「ストロークの攻守」 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	フォアハンドストローク ボールの軌道	フォアハンドストローク クロス・逆クロス	バックハンドストローク ボールの軌道	対雁行陣 相手を見て配球
初中級	対ストローカー クロスラリー	対雁行陣のストローク 相手を見て配球	対ボレーヤー 足元へ	対平行陣 足元・ロブ
中級	対ストローカー 攻められないボール	対ボレーヤー 攻められないボール	対平行陣 ロブの打ち方	対平行陣 相手を見て配球
上級	対ストローカー 相手のどこで取らせるのか	対ボレーヤー スピードに頼らない	対平行陣の守備 とっさのロブ	対平行陣 攻守の判断
トーナメント	対雁行陣 ロブを打たせるには	対雁行陣 2VS1を作る	対雁行陣 オープンコートを作る意識	対雁行陣 攻めると決めるの違い

※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。



9・10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



9月	1週目『ストローク』	2週目『ボレー』	3週目『ストローク』	4週目『ボレー』
レッド 	ネットを こせるようにしよう	こわがらず 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	ラケットのまんなか にあてよう
オレンジ 	1・2・3のリズムで スイング	横向きでラケットに 当てよう	ラケットを 下から上に振ろう	スプリットステップから ボレー
グリーン 	基本のテイクバックを 覚えよう	スプリットステップから リズムをとる	ラケットの正しい軌道で スイング	片手バックハンドで 打ってみよう
イエロー 	オープンスタンスで 打とう	スライス回転を かけよう	左右に動いても バランスを 崩さないように打つ	低い打点と高い打点の 打ち方

※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。