

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 村木	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 前川	S II 村木	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 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	レンタル コート 80分/60分	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 II	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 II	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 II	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 P
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

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

11月期 11月1日(日)～11月28日(土)

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。

○10月29日～31日は通常レッスンお休みになります。

○11月期の振替・欠席は10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。

インドアテニススクール

ロングウッド奈良

10月期テーマ「サーブ&レシーブの安定」

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	サーブの基本 打点	池田 七 サーブの基本 引き方	レシーブの基本 打ち方	サーブ・レシーブ 構える位置
初中級	サーブ コンチネンタルグリップ	スライスサーブ 回転のかけ方	レシーブ スライスサーブの返球	レシーブダッシュ コートの中でレシーブ
中級	フラットサーブ スピードアップ	レシーブダッシュ レシーブする位置	スライスサーブ 回転でセカンドサーブ	サービスダッシュ ステップのタイミング
上級	サーブの打ち分け 球種とバリエーション	サービスダッシュ 1stボレーの考え方	レシーブダッシュ 相手の動きは？	サービスダッシュ対 レシーブダッシュ
トーナメント	対雁行陣 前衛をかわすストローク	対雁行陣 高さを使う	対雁行陣 パワーに頼らず崩すには	対雁行陣 相手のすきを見て前へ

※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。

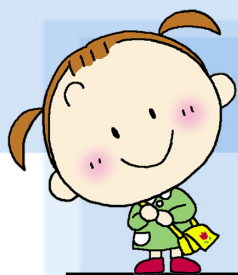


9・10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



10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『ストローク』
レッド 	まとをねらってみよう	ラケットのうらおもてをつかおう	コートをおおきくうごいてみよう	バッジチャレンジ『ストローク』
オレンジ 	ボールに回転をかけよう	コースを狙ってみよう	ネットをしないように高い所を通そう	バッジチャレンジ『ストローク』
グリーン 	正しい打点で回転をかけよう	しっかり前に踏み込んでボレー	打球の高さをコントロール	バッジチャレンジ『ストローク』
イエロー 	高い打点で打ち込もう	アプローチからボレー	守りと攻めの打ち分け	バッジチャレンジ『ストローク』

※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。



ストロークバッジチャレンジ



	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 ※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。	4かいのうち2かいネットをこそう ※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。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチは落としボールでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。
オレンジ 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは手出しで前から送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
グリーン 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは手出しで前から送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
イエロー 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。 ※エリアはサービスラインより奥とします。	フォア→バック→チャンスボールアタックを3球連続で入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※チャンスボールはネットから1.5m以内とします。	4回のうち2回コートに入れよう ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。

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！