

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	S II 村木	トーナ I 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
10:45 B	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	S II 木村	トーナ I 山村	S III G 中村	トーナ I 松本・山村	S III 前川	トーナ I 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
14:05 D	S III 木村	S II 前川	トーナ I 中村	トーナ I 早川	S III 松本	S II 前川	S III G 前川	S II 木村	トーナ I 松本	トーナ I 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 I 中村	トーナ I 松本
15:30 E	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 J5	グリーン 木村	オレンジ 前川	17:30~18:50 トーナ I 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	
17:40 J6	イエロー 前川	グリーン 木村	トーナ I 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
18:50 G	S III 前川		トーナ I 中村	S II 松本	S III 中村	イエロー II 杉原	イエロー III 薮田	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
20:20 H	S IV 中村	S II 木村	S I 薮田	S III 松本	入門 早川 21:25	S II 中村	S III 前川	S II 薮田	S I 山田	S III 早川	入門 村木 21:25	S I 村上	S III 早川	S II 松本	S I 村上
21:45 I	S IV 木村		S III 薮田	S IV 松本		S II 中村	S II 薮田		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
23:10															

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

1 1 月期 1 1 月 1 日 (日) ~ 1 1 月 2 8 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

1 2 月期 1 1 月 2 9 日 (日) ~ 1 2 月 2 6 日 (土)

日	月	火	水	木	金	土
11/29	11/30	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
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。

○ 1 2 月 2 7 日 ~ 1 月 3 日は通常レッスンお休みになります。

○ 1 2 月期の振替・欠席は 1 1 月 2 2 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 1 5 日までとなります。

11月期

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	ストローク テイクバックの仕方	ネットプレー コンチネンタルグリップ	サーブ&レシーブ サーブの打点	ゲーム形式 雁行陣の後衛
初中級	ネットプレー 続けるボレー	サーブ&レシーブ レシーブの軸足	ストローク トップスピン	ゲーム形式 対平行陣
中級	ネットプレー ローボレーとハイボレー	ストローク トップスピン	サーブ&レシーブ レシーブダッシュ	ゲーム形式 平行陣の基本
上級	サーブ&レシーブ サーブの打ち分け	ネットプレー 長さの打ち分け	ストローク 回転での制御	ゲーム形式 対雁行陣
トーナメント	平行陣対平行陣 平行陣のとり方	雁行陣対雁行陣 ストレートの使い方	雁行陣対平行陣 守備力アップ	平行陣対雁行陣 ボレーの配球

※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。



11・12月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー & ゲーム



11月	1週目『サーブ』	2週目『ラリー & ゲーム』	3週目『サーブ』	4週目『ラリー & ゲーム』
レッド 	ボールをなげてみよう きまったばしょでまつ・ボールのキャッチ & スローができる	コーチとゴロゴロラリー	トスをあげてみよう おともだちのそばでラケットをふらない・ラダーができる	ゴロゴロラリーで 10かいつづけよう
オレンジ 	トスをまっすぐ上げよう レッスンの最初と最後で整列してきちんとあいさつ・肩よりも上からボールを投げる	ネットをしないように ラリー	打点の確認 お友達のそばでラケットを振らない・ラダーが出来る	ポイントラリー
グリーン 	トロフィーポーズ 足下のボールケアをする・オーバースローでボールを投げる	コーチと10往復ラリー	スライスサーブ ラリーの際「お願いします」から始める・ラダーが3種類以上出来る	生徒同士で 10往復ラリー
イエロー 	プロネーション 元気よく挨拶（礼節）・ベースラインからボールを投げてネットを越える	ストレートラリーと クロスラリー	フラット・スライスの 打ち分け 安全配慮をする・ラダーが5種類以上出来る	スライスを 混ぜながらのラリー

※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。