楽しく上達！　インドアテニススクールロングウッド奈良　2026年　12月期　レッスンスケジュール予定

時間帯の変更と担当変更をご確認ください。

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00 S 9:20						SⅢ 濱口 / SⅡ 松本 / SⅠ 村上	SⅢ 早川 / SⅡ 村木 / SⅠ 山田	8:00 S 9:20
9:25 A 10:45	SⅡ 村木 / トーナⅠ 濱口 / SⅠ 山村	SⅢ 村木 / SⅡ 前川 / SⅠ 濱口	SⅢ G 木村 / SⅡ 松本 / 入門 前川 10:25	SⅢ 松本 / 入門 村木 10:25 / SⅡ 中村	SⅢ 村木 / SⅡ 木村 / SⅠ 中村	SⅡ 村上 / 入門 前川 10:25 / SⅠ 松本	SⅡ 山田 / 入門 村木 10:25 / SⅠ 中村	9:25 A 10:45
10:50 B 12:10	SⅢ 前川 / SⅡ 村木 / SⅠ 山村	SⅡ 早川 / 入門 村木 11:50 / SⅠ 山村	SⅢ 松本 / SⅡ 木村 / SⅠ 前川	SⅢ 中村 / SⅡ 松本 / SⅠ 村木	SⅢ 村木 / SⅡ 中村 / レンタルコート 80分／60分	SⅢ 松本 / SⅡ 前川 / SⅠ 吉田	SⅣ 早川 / SⅢ 中村 / SⅡ 山田	10:50 B 12:10
12:15 JO 13:15						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	12:15 JO 13:15
12:45 C 14:05	SⅡ 木村 / トーナⅠ 山村 / SⅢ G 中村	トーナⅠ 松本・山村 / SⅢ 前川 / トーナⅡ 早川	SⅢ 松本 / SⅢ G 濱口 / レンタルコート 80分／60分	SⅢ 松本 / レンタルコート 80分／60分 / SⅢ G 中村	SⅡ G 中村 / レンタルコート 80分／60分			
13:25 J1 14:25						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 SⅡ 中村	13:25 J1 14:25
14:10 D 15:30	SⅢ 木村 / SⅡ 前川 / トーナⅠ 中村	トーナⅠ 早川 / SⅢ 松本 / SⅡ 前川	SⅢ G 前川 / SⅡ 木村 / トーナⅡ 松本	トーナⅡ 中村 / SⅡ 早川 / レンタルコート 80分／60分	SⅡ G 木村 / トーナⅠ 中村 / トーナⅡ 松本			
14:35 J2 15:35						グリーン 前川 / オレンジ 早川 / イエロー 木村	イエロー 山田	14:35 J2 15:35
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			
15:45 D 17:05						SⅢ 松本 / SⅡ 早川 / イエローⅡ 吉田	SⅣ 早川 / SⅢ 中村 / イエローⅡ 山田	15:45 D 17:05
16:40 J5 17:40	グリーン 木村 / オレンジ 前川 / 17:30~18:50 トーナⅡ 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			
17:10 E 18:30						SⅡ 吉田 / SⅠ 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	17:10 E 18:30
17:50 J6 18:50	イエロー 前川 / グリーン 木村	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			
18:35 F 19:55						イエローⅢ 薮田 / SⅢ 早川 / SⅠ 松本		
19:00 G 20:20	SⅢ 前川 / トーナⅡ 中村	SⅡ 松本 / SⅢ 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 / SⅢ 木村 / SⅡ 早川	SⅠ 村上 / 19:20 入門 松本 / SⅢ 木村			
20:00 G 21:20						SⅢ 早川 / SⅡ 吉田 / SⅢ G 木村		
20:25 H 21:45	SⅣ 中村 / SⅡ 木村 / SⅠ 薮田	SⅢ 松本 / 入門 早川 21:25 / SⅡ 中村	SⅢ 前川 / SⅡ 薮田 / SⅠ 山田	SⅢ 早川 / 入門 木村 21:25 / SⅠ 村上	SⅢ 早川 / SⅡ 松本 / SⅠ 村上			
21:30 H 22:50						SⅣ 早川 / SⅢ 薮田 / SⅡ 木村		
21:50 I 23:10	SⅣ 木村 / SⅢ 薮田	SⅣ 松本 / SⅡ 中村	SⅡ 薮田 / SⅠ 山田	SⅣ 早川 / SⅢ 村上 / レンタルコート 60分	SⅣ 早川 / SⅢ 村上 / レンタルコート 60分			

＊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。

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…ペアレンツ(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

１２月期　１１月２９日(日)～１２月２６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		

１月期　１月４日(月)～１月３１日(日)

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。

〇１２月２７日～１月３日は通常レッスンお休みになります。

〇１月期の振替・欠席は１２月２０日からサービスエースにて予約可能となります。

〇休会・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

12月期
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	ストローク コースの打ち分け	ネットプレー ボレーのフットワーク	サーブ＆レシーブ レシーブの基本	ゲーム形式 雁行陣の前衛
初中級	ネットプレー ミドルボレーとローボレー	サーブ＆レシーブ スライスサーブ	ストローク スライス	ゲーム形式 アプローチから平行陣
中級	ネットプレー スマッシュ・ハイボレー	ストローク ドロップショット・ロブ	サーブ＆レシーブ サービスダッシュ	ゲーム形式 対平行陣
上級	サーブ＆レシーブ レシーブダッシュ	ネットプレー 頭上の攻守	ストローク ライジングでの処理	ゲーム形式 平行陣での攻守
トーナメント	雁行陣対平行陣 攻めさせない配球	平行陣対雁行陣 ロブの対応	平行陣対平行陣 ボレーのコントロール	雁行陣対雁行陣 サーブ＆レシーブ強化

※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。



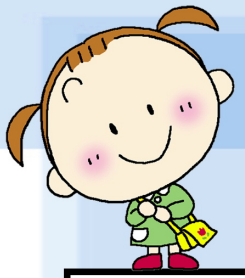
11・12月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー＆ゲーム



12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『サーブ』
レッド	あたまのうえで ラケットにあてよう	ワンバウンドでラリー	ネットのむこうがわに とばそう	バッジチャレンジ 『サーブ』
	レッスンをさいごまでがんばる・あしぶみ、スプリットステップをする		おともだちのおうえんをする・ぜんりょくでまっすぐはしる	
オレンジ	最後まで振り切ろう	サーブからラリー	狙って打とう	バッジチャレンジ 『サーブ』
	道具を大切にする・全力で走って止まる		お友達の応援をする・クロスステップをする	
グリーン	確率をあげよう	サーブから ポイントラリー	コースを狙おう	バッジチャレンジ 『サーブ』
	大きな声で返事・打点に入る際にショートステップをする		一緒に参加している子を応援する・コンチネンタルで上つきを裏表で出来る	
イエロー	ジャンプして打とう	生徒同士で 10往復ラリー	バランスを崩さない	バッジチャレンジ 『サーブ』
	お友達の足下のボールケアをする・ラダーが5種類以上出来る		相手の気持ちを尊重した態度・ベースラインからボールを投げてネットを越える	

※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。

ほめちぎるテニススクール×ほめ達
Indoor Tennis School
LONG WOOD



サーブバッジチャレンジ



	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	3かいうって2かいネットをこそう ※サービスラインの一歩前から	3かいうって1かいネットをこそう ※サービスラインの一歩前から	3かいうって2かい ラケットにあてよう ※サービスラインの一歩前から
オレンジ	右2球左2球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	右か左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	4球打って2回ネットをこそう ※サービスラインの位置から
グリーン	右2球左2球打ち4回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から	右2球左2球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から	右左は選択4球中2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左選択
イエロー	右左からフラット・スライスを 交互に4球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右左からフラット・スライスを 交互に4球打ち2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右左と球種は選択し4球中 2回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右左から選択 ※グリップはイースタンかコンチネンタル

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！

ほめちぎるテニススクール×ほめる達
Indoor Tennis School
LONG WOOD