



タイムテーブル 2019 10月期

スクールカレンダー

10月期 9月29日(日)~10月26日(土)

日	月	火	水	木	金	土
29	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

11月期 10月27日(日)~11月28日(土)

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3					8	9
10	11	12	13	14	15	16
	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。

- 休会・退会の受付は前月の15日までとなります。
- コース変更は期の途中でも出来ます。
- 体験レッスンは火曜日、水曜日、日曜日に受けれます。
タイムテーブルでお時間をご確認ください。



LONG WOOD
TENNIS CLUB

一般クラス 10月期カリキュラム

「ネットプレーの上達」

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・バックボレー フォアストローク	ボレーのおさらい フォア・バックストローク	ボレーのフットワーク ストロークでのグリップチェンジ	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
初級	ラケットのパワーで ボレーをしよう	ステップをマスターして、 積極的にボレー！	コースを狙って 決めるボレー	まとめ ゲーム練習
初中級	ラケットの向きで 深さの調節	ラケットの向きで 角度の調節	ボレー・スマッシュ！ 並行陣にチャレンジ	まとめ ゲーム練習
中級	ハイボレー パンチを加えよう！	ローボレー フットワークで安定感	アプローチから ネットプレー勝負！	まとめ ゲーム練習
中II・上級	攻めるポジションでの ボレー・スマッシュ	守るポジションでの ボレー・スマッシュ	ポジションチェンジを マスターしよう！	まとめ ゲーム練習
トーナメントI	決めるボレーの バリエーションを増やそう	配球に対する ポジショニング	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応	まとめ ゲーム練習
トーナメントII シングルス専科	担当コーチの判断でテーマを設定します。			

※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。