

2020変更スクールカレンダー

5月期 5月17日(日)～6月13日(土)

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	6/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

6月期 6月14日(日)～7月11日(土)

日	月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	7/1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

- 通常の休退会の受付は5月15日(金)ですがカレンダー変更により6月の休会・退会の受付は5月29日(金)まで延長いたします。



楽しく上達!
インドアテニススクール
ロングウッド!

一般クラスレッスンカリキュラム

5月期テーマ「ボレーの基本」



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①	フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ②	ストロークでの グリップチェンジ フォア・バックボレー サーブ③	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
ステップⅠ	キャッチボールで 感覚を身に着けよう	ボレーはリズム バランス・タイミング	積極的に ボレーをしてみよう!	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	ローボレー 強化週間	ミドルボレー 強化週間	ドライブボレーに チャレンジ!	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	ラケットを動かす? 止める?	打球方向に 詰めよう	コースへ誘う ボレーコントロール	まとめ ゲーム練習
ゲームⅢ	回転量による スピードの変化で崩す	回転による 高さの変化で崩す	ストローク展開から ネットプレーへ	まとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、SⅠ（初級・初中級）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。



ジュニアクラスレッスンテーマ

5月期テーマ **ストローク**

	メインテーマ	第1週目	第2週目	第3週目	第4週目
レッド	きほんのかくにん & マスクになれよう	コロコロから ワンバウンド	とおくにとばそう	ねらってうとう	ラリーを つづけよう
オレンジ	基本の確認 & マスクに慣れよう	打点を覚えよう	タイミングを 合わせよう	高さを意識しよう	ラリーを続けよう
グリーン	基本の確認 & マスクに慣れよう	打点の確認	スピンのかけ方	高さを意識しよう	ラリーを続けよう
イエロー	基本の確認 & マスクに慣れよう	スピンのかけ方	高さを意識しよう	コースを 意識しよう	ラリーを続けよう

※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。