



# スクールカレンダー

**7月期** 7月2日(金)～7月30日(金)

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	

**8月期** 7月31日(土)～9月3日(金)

日	月	火	水	木	金	土
						31
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	2	3	

 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。

- 7月1日(木)、23日(金)、8月11日(水)～17日(火)は通常レッスンはありません。
- 8月期の休会・退会の受付は7月15日(木)までとなります。
- 9月期の休会・退会の受付は8月18日(水)までとなります。

インドアテニススクール

**ロングウッド多治見**

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テーマ  
7月期テーマ スマッシュ&ボレー



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	基本をマスター 打点を覚えよう	基本をマスター 前後のフットワーク	コンビネーション ボレー&スマッシュ	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	タイミングよく 力を伝えよう	回転をかけて コントロールUP	下がってスマッシュ！ ネットに詰めてボレー！	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	ネットに詰めてからの スマッシュ	スマッシュした後の 判断が大事	並行陣での ボレー・スマッシュの攻防	今月のまとめ ゲーム練習
ゲームⅢ	対並行陣 センターセオリー	対並行陣 沈めてから攻める	対並行陣 ロブを絡めて崩す	今月のまとめ 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。



# 7月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	さゆうのうごき	ききてがわはフォアハンド はんたいはバックハンド	高さを意識して 返球しよう	フットワークを使って 返球し続けよう
2週目	したからうえに ラケットをふろう	ちからかげんを おぼえよう	フットワークを使って 返球し続けよう	レシーブに挑戦 コンパクトに素早く準備
3週目	さゆうにうごいて ネットをこそう	さゆうにうごいて コートにいれよう	レシーブに挑戦 コンパクトに素早く準備	サーブからラリー
4週目	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>
	フォア、バックこうごで 4回中2回ネットをこそう	フォア、バックこうごで 4回中3回ネットをこそう	コーチのサーブから 4往復ラリーする	みんなのサーブから コーチと4往復ラリーする

※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。