

スクールカレンダー

10月期 10月2日(土)～10月29日(金)

日	月	火	水	木	金	土
						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	

11月期 11月1日(月)～11月28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						

 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。

- 11月3日(水)、11月23日(火)は通常レッスンはありません。
該当日が在籍クラスの場合は無料振替させていただきます。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(金)までとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は11月15日(月)までとなります。

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テーマ

10月期テーマ 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 サーブ①	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ②	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
ステップⅠ	ラケットの反発力で ボールを飛ばそう！	ステップをマスターして スマッシュ&ボレー	前後の動きで 攻める・守る	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	ボレー・ストロークで ラリーを繋げるコツ	ラケットを動かして パンチボレー！	アプローチから ネットプレー勝負！	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	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！	今月のまとめ ゲーム練習
ゲームⅢ	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	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。



10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	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	ラケットのもちかたをおぼえよう	ラケットのもちかたをおぼえよう	打点とスイングの確認	打点とスイングの確認
2週目	ラケットのふりかたをおぼえよう	ラケットのふりかたをおぼえよう	力加減を覚えよう	高さを意識して返球しよう
3週目	だてんをおぼえよう	だてんをおぼえよう	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
4週目	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	ただしフォームでフォアハンドをうとう	ただしフォームでフォア、バックをうとう	4回連続でコートに入れよう	5回連続でコートに入れよう

※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。