



# スクールカレンダー

**7月期** 7月1日(金)～7月28(木)

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		

**8月期** 7月29日(金)～8月29(月)

日	月	火	水	木	金	土
					29	30
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					

 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18日(月)はお休みになります。該当日のレッスンは無料振替になります。
- 8月12日(金)～8月15日(月)はお休みになります。
- 8月期の休会・退会の受付は7月15日(金)までとなります。
- 8月期の休会・退会の受付は8月16日(火)までとなります。

インドアテニススクール

**オンバウンド多治見**

楽しく上達!  
インドテニススクール  
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	ロブが上がったら 横を向いてテイクバック	スマッシュのフットワーク 前後に動いて打とう	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	コンチネンタルグリップで 手首の使い方を覚えよう	回転をかけて コントロールUP!	ボレーで追い込んで スマッシュで決めよう!	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	打点が後ろになったら ハイボレーで返球しよう	スマッシュした後の ペアのポジション	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。



# 6・7月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
7月	きほんをおぼえよう	たくさんうごこう	試合で使おう	決めるボール
1週目	ネットのちかくであてよう	うごいてボールキャッチ	ボールの高さに合わせよう	ボールの高さに合わせよう
2週目	はしってボールをあてよう	さゆうのうごき	ネットに近づいて打とう	ネットに近づいて打とう
3週目	まとをねらってみよう	はしってボレーネットをこそう	的当て	的を狙って打とう
4週目	<b>メダルチャレンジ</b> ボレーでネットをこそう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル

※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。