

# 2022年 8月期レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日				
8:20	S	こまめな水分補給で、熱中症に注意しましょう！				S	S II 伊佐治	S III 一柳			
9:40							S I 神野(小嶋)	S II 大島(榊山)			
9:45	A	S II 岡部	S II 神野	S I 大島	S I 大島	S II 大谷	S I 大島(榊山)	S III 一柳(小嶋)			
11:05	B	S II 英樹	S I 英樹	S III 神野	S I 一柳	S II 大島	S I 一柳(大谷)	S II 伊佐治			
11:10											
12:30											
13:10	C	S I 英樹	S III 神野	入門 神野	S I 英樹	S II 大島	ゲームⅢ 佐野	S II 大島(大谷)	ゲームⅢ 一柳		
14:30	D	S II 一柳	ゲームⅢ 英樹	S II 神野	S III 佐野	S III 一柳	入門 神野	ゲームⅢ 一柳			
14:35											
15:55	J4	オレンジ 神野	一柳	オレンジ 佐野	16:10~ レッド 一柳	オレンジ 大島	16:10~ レッド 大谷	オレンジ 英樹	16:10~ レッド 神野	オレンジ 大谷	
16:00	J5	オレンジ 神野	グリーン 英樹	オレンジ 神野	グリーン 英樹	オレンジ 一柳	グリーン 英樹	オレンジ 神野	グリーン 大島(大谷)		
16:55	J6	ベアレント 英樹	イエロー① 神野	オレンジ 英樹	イエロー① 佐野	グリーン 佐野	イエロー① 大島	オレンジ 大谷	グリーン 神野	イエロー① 大島	
17:50	J7	ベアレント 英樹	イエロー① 神野	オレンジ 英樹	イエロー① 佐野	グリーン 佐野	イエロー① 大島	オレンジ 大谷	グリーン 神野	イエロー① 大島	
18:40	J8	ベアレント 英樹	イエロー① 神野	オレンジ 英樹	イエロー① 佐野	グリーン 佐野	イエロー① 大島	オレンジ 大谷	グリーン 神野	イエロー① 大島	
18:50	G	入門 一柳	伊佐治	入門 伊佐治	英樹	大島(原)	一柳	S I 神野	S II 一柳(大谷)	イエロー② 大島(小嶋)	
20:10	H	S I 神野(伊佐治)	S II 一柳	S II 伊佐治	S III 佐野	S I 佐野	S II 原	入門 神野	S I 一柳	S II 神野(小嶋)	S III 大島(大谷)
20:15	I	入門 伊佐治	S III 一柳	S I 伊佐治	S III 佐野	S I 原	S III 佐野	S II 神野	S III 一柳	入門 小嶋	S II 大谷
21:35											
21:40											
23:00											

インドアテニススクール  
**ロングウッド多治見**  
 (0572)29-5002



HomePage NetShop Instagram

🏸 レンタルコート (要予約)  
 ・ビジター 80分¥3,960(税込) 70分¥3,520(税込) 60分¥3,080(税込) 50分¥2,640(税込) 40分¥2,200(税込)  
 ・スクール生 80分¥2,750(税込) 70分¥2,420(税込) 60分¥2,090(税込) 50分¥1,760(税込) 40分¥1,430(税込)

※4名以下のクラスは、クラスの変更をお願いする事があります。  
 ※担当コーチは都合により変更になる場合がございます。予め御了承ください。

# スクールカレンダー

**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					

**9月期** 8月30日(火)～10月2(日)

日	月	火	水	木	金	土
		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	30	1
2						

 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。

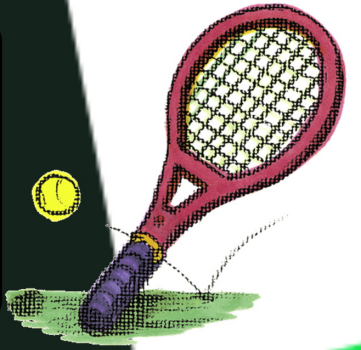
- 8月12日(金)～8月15日(月)はお休みになります。
- 9月13日(火)～9月21日(水)はリニューアル工事の為お休みになります。
- 9月22日(木)～9月25日(日)はリニューアルイベントを行います。
- 9月13日(火)～9月19日(月)のレッスンお休み分は無料振替となります。
- 9月期の休会・退会の受付は8月16日(火)までとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(木)までとなります。

インドアテニススクール

**ロングウッド多治見**

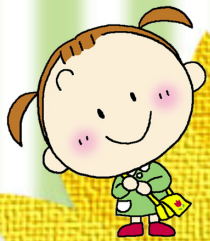
楽しく上達!  
インドアテニススクール  
ロングウッド!

一般クラスレッスンテーマ  
8月期テーマ サーブ&レシーブ



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	サーブのコツ ボールをシュツと投げる感じ	グリップの握り方と 体の向きに注意して	レシーブのコツ スプリットステップを覚えよう	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅡ	サーブの確率UP! 肘から振り上げる	1st・2ndサーブの 打ち分けを試みよう	レシーブの返球確率UP! ユニットターン	今月のまとめ ゲーム練習
ステップⅢ	サービスダッシュは 相手の苦手をつく	ライジングで ブロックリターン	サービスVSリターン どちらが先にネットをとれるか	今月のまとめ ゲーム練習
ゲームⅢ	サービスダッシュ 1stボレーのコース	サービスダッシュ後の ポジショニング	サービスダッシュに対する リターンゲーム	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。



# 8・9月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
8月	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	ボールなげ うえなげ、したなげ	ボールなげ うえなげ、したなげ	打点の確認	コンチネンタル グリップ
2週目	あたまのうえで うってみよう	あたまのうえで うってみよう	バランスよく打とう	左右の打ちわけ
3週目	まとをねらってみよう	じぶんでなげて うってみよう	イエローボールを 打ってみよう	スライスサーブに 挑戦
4週目	<b>バッジチャレンジ</b> サーブで 5かいのうち1かい ネットをこそう	<b>バッジチャレンジ</b> サーブで 5かいのうち3かい ネットをこそう	<b>バッジチャレンジ</b> サーブで5回中2回 コートに入れよう	<b>バッジチャレンジ</b> サーブで5回中3回 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。