

スクールカレンダー

6月期 6月1日(月)～6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						

7月期 6月29日(月)～7月26日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	6/29	6/30	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						

 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。

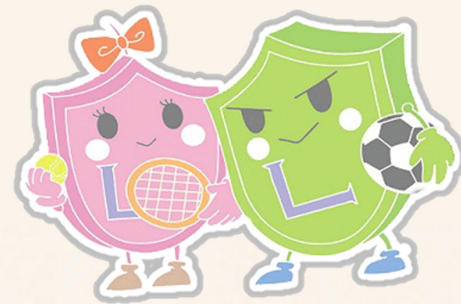
- 7月27日～31日は8月期1週目のレッスン日になります。
- 7月期の振替・欠席は6月22日からサービスエースにて予約可能となります。
- 休会・退会の受付は前月の15日までとなります。

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カリキュラム
6月期テーマ「ゲームを楽しむ」
ほめテーマ「認め(ゲーポーズ)」





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	バックハンドストローク サーブの引き方	ボレー サーブの狙い方	スマッシュ 打ち合い
ステップⅠ	ダブルスの前衛 前後の動き	ダブルスでの ストロークの打ち分け	ダブルスで抜かれない サイドケア	ロブで抜かれたら・・・ チェンジ後のポジション
ステップⅡ	対平行陣 ポイントの取り方	雁行陣～並行陣 チャンスを待って 前に行く	リターンダッシュ 変化するサーブに 対応	ゲームをしよう 並行陣で決めよう
ステップⅢ	サーブスダッシュ スプリットステップの タイミング	リターンダッシュ テンポを上げる事を 意識	並行陣同士 お互いに浮かせない	ゲーム 駆け引きまで楽しむ

※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。

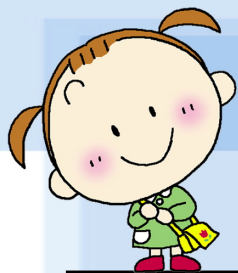


5・6月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー・ストローク



6月	1週目『ボレー』	2週目『ストローク』	3週目『ボレー』	4週目『ボレー』
レッド 	あしをだしてうとう	おおきくうごいて ボールをうとう	ラケットのうらと おもてをつかおう	バッジチャレンジ 『ボレー』
オレンジ 	足の踏み込みで ラケットを振らずに 打球しよう	グリップチェンジを 早く行なう	左右に動いて 打ってみよう	バッジチャレンジ 『ボレー』
グリーン 	ネットにつめて ボレーをしよう	ベースラインを 狙って深くボールを 打とう	左右を狙って ボレーを 打ち分けよう	バッジチャレンジ 『ボレー』
イエロー 	ファーストボレー・ セカンドボレー・ スマッシュの コンビネーションに挑戦	チャンスボールを 決めてみよう	アプローチショットから ボレーの流れを 覚えよう	バッジチャレンジ 『ボレー』

※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。



ボレーバッジチャレンジ



	1stチャレンジ (Lv. 3)	2ndチャレンジ (Lv. 2)	3rdチャレンジ (Lv. 1)
レッド 	フォア・バックこうごで 6かいのうち4かい ネットをこそう ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。	フォア・バックこうごで 6かいのうち3かい ネットをこそう ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。	フォアかバックで 4かいのうち2かい ネットをこそう ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。
オレンジ 	フォア・バック交互で 6回のうち4回 ストレートコートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	フォア・バック交互で 6回のうち3回 コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	フォアかバックで 4回のうち2回 コートに入れよう ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。
グリーン 	フォア・バック交互で 6回のうち4回 クロスコートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	フォア・バック交互で 6回のうち3回 クロスコートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	フォア・バック交互で 6回のうち3回 コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。
イエロー 	アプローチ→バックボレー →フォアボレー→スマッシュを 半面コートに入れよう ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※半面エリアは左右選べます	アプローチ→バックボレー →フォアボレー→スマッシュを コートに入れよう ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	アプローチ→フォアボレー →バックボレーを コートに入れよう ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。

1stチャレンジ～3rdチャレンジのどこでクリアしてもバッジは獲得できるけど、
 1stチャレンジでクリア出来るように練習していこうね！