

		月	火	水	木	金	土			日								
<b>R6/7期レッスンスケジュール ※変更になる場合がございます。予めご了承ください。</b>							9:00 ~ 10:20	S	SI 伊藤(芽)	SIII 松岡	ゲーム ③ 林	SI 伊藤(芽)	SII 津田	SIII 怜	S S	9:00 ~ 10:20		
9:50 ~ 11:10	A	入門 怜	SI 松岡	SII 林	入門 伊藤(芽)	SII 中村	ゲーム ② 森	入門 怜	SI 津田	SIII 松岡	SI 森	SII 怜	SIII 津田	入門 伊藤(芽)	SII 伊藤(芽)	SIII 林	A A	10:25 ~ 11:45
11:15 ~ 12:35	B	SI 林	SII 怜	SIII 松岡	SI 伊藤(芽)	SII 森	ゲーム ③ 中村	SI 怜	SII 津田	SIII 松岡	ゲーム ② 森	SII 怜	SIII 津田	SI 松岡	SII 伊藤(芽)	SIII 林	B B	11:50 ~ 13:10
13:15 ~ 14:35	C	SI 怜	SII 津田	ゲーム ③ 松岡	SII 森	SIII 怜	トーナメント② 中村	SII 津田	トーナメント② 中村	トーナメント② 林	ゲーム ② 森	トーナメント① 津田	トーナメント② 怜	SII 伊藤(芽)	トーナメント② 林	ゲーム ③ 津田	C C	13:15 ~ 14:35
14:40 ~ 16:00	D	SIII 津田	ゲーム ③ 怜	ゲーム ③ 林	ゲーム ② 林	ゲーム ③ 怜	ゲーム ③ 中村	SI 中村	ゲーム ③ 林	SI 津田	SII 森	ゲーム ③ 怜	SIII 林	ゲーム ③ 津田	トーナメント① 松岡	SII 林	D D	14:40 ~ 16:00
16:00 ~ 16:50	J4	レッド 伊藤(芽)	オレンジ 津田	グリーン 森				レッド 怜	オレンジ 松岡		レッド 伊藤(芽)			グリーン 伊藤(芽)	イエロー 加藤	イエロー II	E E	16:05 ~ 17:25
16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 怜	グリーン 伊藤(芽)	P 林	オレンジ 森	グリーン 伊藤(芽)	P 林	オレンジ 津田	グリーン 中村	イエロー 松岡	オレンジ 津田	グリーン 森		オレンジ 伊藤(芽)	イエロー 村田	森	F F	17:30 ~ 18:50
17:50 ~ 18:40	J6	オレンジ 森	グリーン 伊藤(芽)	イエロー 津田	グリーン 森	イエロー 伊藤(芽)	P 荒木	グリーン 松岡	イエロー 怜	P 林	オレンジ 森	グリーン 津田	イエロー 怜	オレンジ 村田	グリーン 伊藤(芽)	イエロー 津田		
18:40 ~ 20:00	G	19:00~ 入門 林	イエロー II 東田		19:00~ 入門 伊藤(芽)		SIII 林	SI 津田	SII 怜	イエロー III 森	19:00~ 入門 松岡	SI 後藤	イエロー III 東田	イエロー II 村田			G G	18:40 ~ 20:00
20:00 ~ 21:20	H	SI 伊藤(芽)	SII 森	SIII 津田	SI 村田	SII 怜	SIII 林	SI 森	SII 中村	SIII 谷川	SI 後藤	SII 谷川	SIII 東田	SI 津田	SII 後藤	SIII 東田	H H	20:00 ~ 21:20
21:20 ~ 22:40	I	入門 伊藤(芽)	SIII 津田	SII 森	入門 林		SII 怜	SI 谷川	SIII 森	SII 中村	入門 松岡	SI 谷川	SII 東田	入門 後藤	SII 村田	SIII 津田	I I	21:20 ~ 22:40

ジュニアクラスの名称  
 レッド…幼児クラス  
 オレンジ…小学生初心者  
 グリーン…小学生経験者  
 イエローI…小中の経験者  
 P…保護者の方  
 イエローII…小中高の経験者  
 イエローIII…中高の試合経験あり




# スクールカレンダー

**7月期** 7月1日(月)～7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						

**8月期** 7月29日(月)～8月31日(土)

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	30	31

 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いたします。

- 翌月の休退会の受付は毎月15日までとなります。(15日が休校の場合次の営業日)
- 8月12日～17日まで休館日となります。
- サービスエースのメール登録にご協力下さい。
- 期の途中でのコース変更は承ることができません。
- 翌期のコース変更は翌期が始まる前日まで受付可能です。

インドアテニススクール

**ロングウッド長久手**

楽しく上達!  
インドアテニススクール  
ロングウッド!

7月期

# 一般クラス 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 横向きになって動きやすく	コースの打ち分けは 踏み込み方向で	前衛は決める役割 ボレーとスマッシュ で攻めよう	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	スマッシュのコツ ボールの内側を見よう	回転をかけて 安定感UP!	ボレーで追い込んで スマッシュで決めよう!	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	スライスをかけて コースを狙おう	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	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	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	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。
- ※トーナメントクラスは、試合を想定した内容になるので、通常のテーマと異なる場合があります。



# 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
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	はしってボールをラケットにあてよう	さゆうのうごきをおぼえよう	ボールの高さに合わせよう	フットワークを使ってボレーをしよう
2週目	とおくからのボールになれよう	はしってボレーネットをこそう	フットワークを使ってボレーをしよう	最後をボレーで決めよう
3週目	ネットをこそう	コートにいれよう	左右の打ち分け	試合で決めよう
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。