

スクールカレンダー

9月期 9月1日(日)～9月28日(土)

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
29	30					

10月期 10月3日(木)～10月30日(水)

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	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)。
- 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

		月	火	水	木	金	土			日																	
R6/9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。							9:00 ~ 10:20	S	SI 村田	SIII 中村	ゲーム ③ 林	SI 谷川	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 森	SII 中村	ゲーム ② 谷川	入門 怜	SI 津田	SIII 松岡	SI 森	SII 怜	SIII 津田	入門 松岡	SI 杉浦	SII 林	SI 谷川	SII 津田	SIII 怜	A A	10:25 ~ 11:45						
11:15 ~ 12:35	B	SI 林	SII 怜	SIII 松岡	SI 谷川	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 杉浦	SIII 林	入門 津田	SI 怜	SIII 荒木	B B	11:50 ~ 13:10						
13:15 ~ 14:35	C	SI 怜	SII 津田	ゲーム ③ 林	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① 林	ゲーム ② 森	トーナメント① 津田	トーナメント② 怜	SII 杉浦	トーナメント② 林	ゲーム ③ 津田	レッド 山田/村田	グリーン 森	SIII 松岡	オレンジ 津田	SI 長嶋	SII 谷川	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	グリーン 山田	P 谷川	SII 松岡	レッド 荒木/怜	グリーン 長嶋	SI 谷川	SII 津田	D D	14:40 ~ 16:00		
16:00 ~ 16:50	J4	レッド 山田	オレンジ 津田	グリーン 森				レッド 怜	オレンジ 松岡		レッド 松岡	オレンジ 松岡					グリーン 山田	イエロー 加藤	イエロー II	イエロー 荒木	入門 怜	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 森	P 林	オレンジ 森	グリーン 荒木	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 津田	イエロー 杉浦	P 林	オレンジ 山田	イエロー 村田	森	イエロー 長嶋		谷川					
17:50 ~ 18:40	J6	オレンジ 森	グリーン 山田	イエロー 津田	グリーン 森	イエロー 怜	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 杉浦	イエロー 津田	グリーン 山田	イエロー 村田	P 林		SIII 怜	イエロー III	津田	F F	17:30 ~ 18:50		
18:40 ~ 20:00	G	19:00~ 入門 林	イエロー II 東田		19:00~ 入門 森	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			SI 松岡	イエロー II 森	イエロー III 東田								
20:00 ~ 21:20	H	SI 東田	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 荒木	SI 森	SII 谷川	SIII 東田								
21:20 ~ 22:40	I	入門 東田	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	入門 東田	SII 谷川	SIII 森								
							13:15 ~ 14:05	J1	レッド 山田/村田	グリーン 森	SIII 松岡	オレンジ 津田	レッド 長嶋	グリーン 谷川	SII 松岡	イエロー 森	イエロー II	イエロー II	イエロー II	谷川							
							14:10 ~ 15:00	J2	オレンジ 山田	P 谷川	SII 松岡	イエロー 山田	イエロー 谷川	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	谷川						
							15:05 ~ 15:55	J3	グリーン 加藤	P 谷川	SII 林	イエロー 加藤	イエロー 谷川	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	谷川					
							16:00 ~ 16:50	J4	グリーン 山田	イエロー 加藤	イエロー II	イエロー 山田	イエロー 加藤	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	谷川			
							16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 山田	イエロー 村田	森	イエロー 山田	イエロー 村田	森	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	谷川				
							17:50 ~ 18:40	J6	グリーン 山田	イエロー 村田	P 林	グリーン 山田	イエロー 村田	P 林	グリーン II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	イエロー II	谷川				
							18:40 ~ 20:00	G	SI 松岡	イエロー II 森	イエロー III 東田	イエロー II 村田	イエロー II 森	イエロー III 東田	イエロー II 村田	イエロー III 東田	イエロー II 森	イエロー III 東田	イエロー II 森	イエロー III 東田	イエロー II 森	イエロー III 東田	イエロー II 森	イエロー III 東田	イエロー II 森	イエロー III 東田	

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



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 9月期 ゲームを楽しもう



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	2回つなげてから コースを変えてみよう	ステップインして 自分からボレーしに行こう	このボール どっちが取る?	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	スピン量でスピードの変化 ストロークに緩急をつけよう	ネットプレーは テクニックで攻めよう	並行陣での ポジションを確認	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	ボレーのコースで ポジショニング	ロブケアから どこにポジショニングするか	チップ&チャージで 並行陣VS並行陣	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	オープンスペースを 作る配球	ポーチに出る タイミング	パートナーとの ポジショニング	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。



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
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	ボールなげ したなげ 	トスアップと ボールなげ	スイングの確認	トスを安定させよう 
2週目	じぶんでなげた ボールをうとう 	からだをつかって うとう	膝の曲げ伸ばしを 使って打とう	力加減を覚えよう 
3週目	うごかないでうとう	ちからかげんを おぼえよう	ボールの高さを 意識しよう	1st・2ndの打ち分け
4週目	メダルチャレンジ サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6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。