


スクールカレンダー

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		

11月期 11月1日(金)～11月28日(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		

 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)。
- 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												
R6/10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	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	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	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	J1	レッド 山田/村田	グリーン 森	SIII 松岡	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	J2	山田	谷川	SII 林	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 山田								J4	グリーン 山田	イエロー 加藤	イエロー II	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	J5	オレンジ 山田	イエロー 村田	森		
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 荒木	グリーン 杉浦	イエロー 津田	J6	グリーン 山田	イエロー 村田	P 林	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			G	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	H	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	SIII 津田	SII 村田	I	入門 東田	SII 谷川	SIII 森		

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!

10月期

一般クラス ネットプレーの上達



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	レディーポジションから 面作りを意識	ボレーは、腕に頼らず 足で打とう	ボレーとスマッシュ メリハリをつけて	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	チャンスボレーは フットワークで決めよう	ミスの少ない スマッシュ!	足元のボールを 丁寧に返球しよう	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	きっちり決める! ボレー・スマッシュ	しっかり守る! ボレー・スマッシュ	ポジションチェンジで ダブルス巧者	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	決めるボレーの バリエーションを増やそう	配球に対する ポジショニング	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応	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。



10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ココロボールで うとう	だてんをおぼえよう	打点とスイングの確認	体の使い方の確認
2週目	ワンバウンドで うとう	うったらかまえる！	テイクバックは上から	オープンスタンスに 挑戦！
3週目	まんなか あてよう	からだのかいてん うとう	高い打点で 打ってみよう	踏み込んで攻撃！ オープンスタンスで繋ぐ！
4週目	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	4かいのうち2かい ネットをこそう	フォア・バック交互で 6かいのうち3かい コートにいれよう	フォア・バック交互で ストレートに 6回中3回入れよう	ランダムで 6回中4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。