

スクールカレンダー

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		

12月期 11月29日(金)～12月26日(木)

日	月	火	水	木	金	土
					29	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。

- 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														
R6/11月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	S I 森清	S III 中村	ゲーム ③ 林	S I 谷川	S II 津田	S III 怜	S	9:00 ~ 10:20								
9:50 ~ 11:10	A	入門 怜	S I 森清	S II 林	入門 森	S II 中村	ゲーム ② 谷川	入門 怜	S I 森清	S III 津田	S I 森	S II 怜	S III 津田	入門 森清	S I 杉浦	S II 林	S I 谷川	S II 津田	S III 怜	A	10:25 ~ 11:45			
11:15 ~ 12:35	B	S I 林	S II 怜	S III 森清	S I 谷川	S II 森	ゲーム ③ 中村	S I 森清	S II 津田	S III 怜	ゲーム ② 森	S II 怜	S III 津田	S I 杉浦	S II 森清	S III 林	入門 津田	S I 怜	S III 荒木	B	11:50 ~ 13:10			
13:15 ~ 14:35	C	S I 怜	S II 津田	ゲーム ③ 林	S II 森	S III 怜	トーナメント② 中村	S II 津田	トーナメント② 中村	トーナメント① 林	ゲーム ② 森清	トーナメント① 津田	トーナメント② 怜	S II 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	S III 林	オレンジ 津田	S I 長嶋	S II 谷川	C	13:15 ~ 14:35
14:40 ~ 16:00	D	S III 津田	ゲーム ③ 森清	ゲーム ③ 林	ゲーム ② 林	ゲーム ③ 怜	ゲーム ③ 中村	S I 中村	ゲーム ③ 林	S I 森清	S II 森	ゲーム ③ 怜	S III 森清	ゲーム ③ 津田	トーナメント① 林	S II 林	グリーン 山田	P 谷川	S II 林	オレンジ 山田/村田	S I 荒木/怜	S II 谷川	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 森清								グリーン 森清	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	16:05 ~ 17:25
16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 森清	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 森清	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 森清	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 森清	イエロー 津田	グリーン 森	イエロー 怜	P 荒木	グリーン 森清	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 森清	グリーン 杉浦	イエロー 津田	グリーン 森清	イエロー 村田	P 林		S III 怜	イエロー III 津田	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	S III 林	S I 津田	S II 怜	イエロー III 森	19:00~ 入門 森清	S I 後藤	イエロー III 東田	イエロー II 村田				イエロー II 谷川	イエロー II 森	イエロー III 東田					
20:00 ~ 21:20	H	S I 東田	S II 森	S III 津田	S I 村田	S II 怜	S III 林	S I 森	S II 中村	S III 谷川	S I 後藤	S II 谷川	S III 東田	S I 津田	S II 後藤	S III 荒木	S I 森	S II 谷川	S III 東田					
21:20 ~ 22:40	I	入門 東田	S III 津田	S II 森	入門 林		S II 怜	S I 谷川	S III 森	S II 中村	入門 森清	S I 谷川	S II 東田	入門 後藤	S III 津田	S II 村田	入門 東田	S II 谷川	S III 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!

一般クラス 11月期 ストロークの上達



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	後ろ足にタメを作って ボールにパワーを伝えよう	高さのコントロールで 深さをコントロール	コースを変えて 相手を動かそう	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	スイングスピードを上げる コツは 脱力にあり!	守りのスライスを 極めよう	チャンスボールを しっかり打ち切ろう!	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	足下と頭上への コントロール	チェンジオブペースで 相手を崩そう	センターセオリーから 相手を崩そう	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	回転量による スピードの変化で崩す	空間を使って 高さの変化で崩す	ストローク展開から ネットプレーへ	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。



11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	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	さゆうのうごき	スプリットステップをおぼえよう	スプリットステップのタイミングをマスター	打ち分けをしよう
2週目	とおくのボールにおいつこう	ラケットをはやくじゅんびしよう	ボールに素早く追い付こう	フットワークをマスターしよう
3週目	スプリットステップをやってみよう	コーチとラリーをたくさんつづけよう！	コーチと安定してラリーを続けよう	自分たちでラリーを続けよう
4週目	メダルチャレンジ ストロークでネットをこそう (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	メダルチャレンジ ストローク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	メダルチャレンジ ストローク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	メダルチャレンジ ストローク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。