

		月	火	水	木	金	土			日															
R6/12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 加藤(丈)	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 III 森清	グリーン 山田	P 谷川	S II 林	オレンジ 荒木/怜	S I 荒木	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(海)	イエロー II	イエロー I 荒木	入門 怜	イエロー II 谷川	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		イエロー I 長嶋				F	17:30 ~ 18:50
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			
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 森	S III 谷川						

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

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		

1月期 1月4日(土)～1月31日(金)

日	月	火	水	木	金	土
						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)。
- 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!

一般クラス 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・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	クロスラリーの安定 軌道や立ち位置の確認	前衛で決める 動きや立ち位置の確認	クロスラリーからゲーム 4人で楽しく	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	チャンスボール 高い打点のラケットワーク	チャンスボール&ボレー 高い打点のフットワーク	チャンスボールから平行陣 ゲーム展開	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	リターンダッシュ コンパクトなラケットワーク	サーブダッシュ ファーストボレーへ繋がりを	VS平行陣 ボレー対ストローク	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	VS平行陣 緩急(ロブ)	VS平行陣 緩急(アタック)	VS平行陣 緩急(逆をつく)	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。



12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	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	おとさないでコーチとボールキャッチ	ボールキャッチ コーディネーション トレーニング	グリップの確認	グリップの確認
2週目	テニピンをつかおう	ラケットをふらない!	ネットに近づいて打とう	回転をコントロール
3週目	まんなかにあてよう	ネットをこそう	コースの打ち分け	攻めるボレー 守るボレー
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・バックこうごで 6かいのうち4かい ネットをこそう	フォア・バック交互で 6回中4回 コートに入れよう	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。