

スクールカレンダー

1 月期 1月4日(土)～1月31日(金)

| 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 | |
| | | | | | | |

2 月期 2月1日(土)～2月28日(金)

| 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します。

- 1月1日(水)～1月3日(金)は、通常レッスンがお休みとなります。
- 2月期の休会・退会の受付は1月15日(水)までとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日(土)までとなります。

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 | | | | | | | | | | | | |
|---|----|-------------------|------------------|---------------|-------------------|---------------|--------------------|------------|------------------|--------------------|----------------|---|------------------|----------------|--------------|--------------------|--------------|-----------------|-------------------|---|---------------------|--|
| R7/1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 | 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 | 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 | 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 | | | |
| 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 | | | |
| 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 | | | | S I 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 | H | 20:00 ~ 21:20 | |
| 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 | 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 | | | | | | | | | | |

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 1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 | グランドストローク ラケットワーク | グランドストローク フットワーク | グランドストローク 簡単な打ち合い | 今月のまとめ 楽しくラリーをしよう |
| ステップⅠ | フォアハンドストローク 打点とフットワークの確認 | バックハンドストローク 打点とフットワークの確認 | ラリーを続ける ミスが減らそう | まとめ ゲーム練習 |
| ステップⅡ | トップスピン ラケットワークの確認 | スライス ラケットワークの確認 | ラリーの攻守 ミス減らす | まとめ ゲーム練習 |
| ステップⅢ | トップスピン 厚い当たり 薄い当たり | スライス 厚い当たり 薄い当たり | 状況に応じた球種でラリー ミス減らす | まとめ ゲーム練習 |
| トーナメントⅠ | 対雁行陣 2対1を作る | 対雁行陣 ロブを打たせる | 対雁行陣 コースを変えて決める | 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。



1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 | とおくのボールにおいつこう  | テニピンをつかおう | 打ったら構える！  | 素早くラケットをセット |
| 2週目 | さゆうにうごいてラケットにあてよう  | さゆうのうごき | ランダムでくるボールの対応  | 踏み込み足でボールを飛ばそう |
| 3週目 | たくさんうごいてネットをこそう | ねらってうとう | ボレーボレーに挑戦  | ボールの軌道を意識しよう |
| 4週目 | メダルチャレンジ 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 | メダルチャレンジ 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 | メダルチャレンジ 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 | メダルチャレンジ 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。