


# 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														
R6/12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	SI 森清	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 森清	SII 林	入門 森	SII 中村	ゲーム ② 谷川	入門 怜	SI 森清	SIII 津田	SI 森	SII 怜	SIII 津田	入門 森清	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 森清	SI 谷川	SII 森	ゲーム ③ 中村	SI 森清	SII 津田	SIII 怜	ゲーム ② 森	SII 怜	SIII 津田	SI 杉浦	SII 森清	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 森清	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 林	オレンジ 加藤(丈)	SI 長嶋	SII 谷川	C	13:15 ~ 14:35
14:40 ~ 16:00	D	SIII 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	SI 中村	ゲーム ③ 林	SI 森清	SII 森	ゲーム ③ 怜	SIII 森清	ゲーム ③ 津田	トーナメント① 林	SIII 森清	グリーン 山田	P 谷川	SII 林	オレンジ 荒木/怜	SI 荒木	SII 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	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 I 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		SIII 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	SIII 林		SI 津田	SII 怜	イエロー III 森	19:00~ 入門 森清	SI 後藤	イエロー III 東田	イエロー II 村田			SI 谷川	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 森清	SI 谷川	SII 東田	入門 後藤	SIII 津田	SII 村田	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!

# 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	<b>バッジチャレンジ</b> 4かいのうち2かい ネットをこそう	<b>バッジチャレンジ</b> 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	<b>バッジチャレンジ</b> フォア・バック交互で 6回中4回 コートに入れよう	<b>バッジチャレンジ</b> 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。