

スクールカレンダー

5月期 5月5日(月)～6月1日(日)

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
6/1						

6月期 6月2日(月)～6月29日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	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						

 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					
		R7/5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	SⅠ 森清	SⅢ 中村	ゲーム ③ 林	SⅠ 森	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 怜		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		10：25 ～ 11：45	A	SⅠ 中村	SⅡ 森清	SⅢ 林	SⅠ 金堂	SⅡ 津田	SⅢ 怜	A	10：25 ～ 11：45
11：15 ～ 12：35	B	SⅠ 林	SⅡ 怜	SⅢ 森清		SⅠ 怜	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		11：50 ～ 13：10	B	入門 森清	SⅡ 森	SⅢ 中村	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		13：15 ～ 14：05	J1	レッド 山田/村田	グリーン 森	SⅢ 林	オレンジ 森	SⅠ 金堂	SⅡ 荒木	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		14：10 ～ 15：00	J2	中村	村田	SⅡ 林	グリーン 怜/森	SⅠ 金堂	SⅡ 津田	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 山田	オレンジ 森清							16：00 ～ 16：50	J4	グリーン 森清	イエロー 加藤(海)	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 長嶋	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		16：55 ～ 17：45	J5	オレンジ 森清	イエロー 村田	森	イエロー 森		金堂		
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 長嶋		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		17：50 ～ 18：40	J6	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 加藤(丈)			19:00～ 入門 森		SⅢ 林		SⅠ 津田	SⅡ 怜	イエロー Ⅲ 加藤(丈)		19:00～ 入門 森清	SⅠ 金堂	イエロー Ⅲ 出口		イエロー Ⅱ 村田				18：40 ～ 20：00	G	SⅠ 加藤(丈)	イエロー Ⅱ 森	イエロー Ⅲ 出口	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				
20：00 ～ 21：20	H	SⅠ 加藤(丈)	SⅡ 森	SⅢ 津田		SⅠ 村田	SⅡ 荒木	SⅢ 林		SⅠ 加藤(丈)	SⅡ 中村	SⅢ 林		SⅠ 金堂	SⅡ 森清	SⅢ 出口		SⅠ 津田	SⅡ 村田	SⅢ 荒木		20：00 ～ 21：20	H	SⅠ 森	SⅡ 村田	SⅢ 出口					
21：20 ～ 22：40	I	入門 加藤(丈)	SⅢ 津田	SⅡ 森		入門 林		SⅡ 村田		SⅠ 加藤(丈)	SⅢ 林	SⅡ 中村		入門 金堂	SⅠ 森清	SⅡ 出口		入門 荒木	SⅢ 津田	SⅡ 村田		21：20 ～ 22：40	I	入門 村田	SⅡ 出口	SⅢ 森					

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 ラリーの上達

5月期



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	ストローク① 打つ場所をマスター	ストローク② 足の動きは結構大事	簡単なラリー 戻るまでがテニス	楽しくラリー 苦手をなくそう
ステップⅠ	ラケットの準備を素早く 振り遅れを減らそう	スプリットステップ 左右の動きのフットワーク	ラリーの安定 相手を見ながら動く	ゲーム展開に挑戦 後衛の役割
ステップⅡ	ボティターンでセット 身体でセットの感覚	オープンスタンスをマスター 早いボールでも対応	ボレー対ストローク スタンスの使いわけ	ゲーム展開でのボティワーク 後衛で狙った場所へ
ステップⅢ	ボティターンで パワーを伝える ミート率を上げつつ攻撃	フットワークを駆使 強弱あるテンポへの対応	対平行陣でも打ち合う 前後・左右・強弱に対応	ゲーム展開での狙い リラックス状態で 状況とコースの判断
トーナメントⅠ	対雁行陣の崩し方 相手を前におびき寄せる	対平行陣 前に落とされても上手に切り返す	平行陣同士での展開 状況判断とコース	苦手克服 弱点を徹底練習

※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。



5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	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	みぎがわで うってみよう 	みぎとひだりを つかってうとう 	打ちやすい打点を 覚えよう	高さを意識して 返球しよう
2週目	ひだりがわで うってみよう	かまえて！ スプリットステップ！ 	打った後の動作を 意識しよう	フットワークを 意識して素早く動こう 
3週目	いっぱいうごいて ネットをこそう	コーチとラリーを つづけよう 	ラリーを続けよう	ラリーを繋げる為には
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。