

楽しく上達!

インドアテニススクールロングウッド奈良

2024年 7月期 レッスンスケジュール予定

体験レッスン募集中!! ご家族お友達ご紹介ください!!

	月	火	水	木	金	土	日
	体験レッスン募集中!! ご家族お友達ご紹介ください!!						
8:00	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S III
9:20	村木	松本	奥田	木村	佐藤	奥田	木村
9:25	S II	入門	S I	S III	S II	S I	S II
10:45	村木	濱口	奥田	芦田	松本	木村	佐藤
10:50	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S IV
12:10	芦田	奥田	濱口	村木	松本	芦田	濱口
12:25	S II	トーナ	S III	S III	S III	S II	グリーン
13:45	濱口	奥田	芦田	中村	早川	松本	奥田
13:50	S III	S II	トーナ	S III	S II	S I	オレンジ
15:10	芦田	木村	中村	早川	芦田	奥田	濱口
15:15	レンタル		レンタル	S III	トーナ		グリーン
16:35	コート		コート	中村	奥田	芦田	奥田
16:40	グリーン	オレンジ	レッド	グリーン	オレンジ	レッド	オレンジ
17:40	木村	奥田	早川	村木	奥田	濱口	早川
17:50	イエロー	オレンジ	トーナ	グリーン	オレンジ	P	グリーン
18:50	奥田	木村	中村	濱口	早川	濱口	早川
19:00	S II		トーナ	イエロー		イエロー	S II
20:20	芦田		中村	早川		栗尾	早川
20:25	S IV	S II	S I	S III	S II	S I	S III
21:45	中村	芦田	荻田	早川	奥田	中村	松本
21:50	S IV		S III	S II	入門	S I	S II
23:10	芦田		荻田	早川	奥田	栗尾	早川
8:00	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S III
9:20	木村	佐藤	奥田	木村	佐藤	奥田	木村
9:25	S II	入門	S I	S III	S II	S I	S II
10:45	中村	村木	松本	中村	吉田	奥田	佐藤
10:50	S III	S II	S I	S III	S II	S I	S IV
12:10	松本	中村	奥田	松本	中村	奥田	早川
12:15	グリーン	オレンジ	レッド	グリーン	オレンジ	レッド	グリーン
13:15	奥田	濱口	早川	奥田	濱口	早川	奥田
13:25	グリーン	オレンジ	イエロー	グリーン	オレンジ	イエロー	グリーン
14:25	芦田	奥田	村木	芦田	奥田	村木	奥田
14:35	グリーン	オレンジ	イエロー	グリーン	オレンジ	イエロー	グリーン
15:35	芦田	早川	中村	芦田	早川	中村	栗尾
15:45	S III	S II	イエロー	S III	S II	イエロー	S IV
17:05	中村	早川	濱口	松本	早川	濱口	松本
17:10	S II	S I	イエロー	S II	S I	イエロー	イエロー
18:30	芦田	中村	荻田	芦田	中村	荻田	奥田
18:35	イエロー	入門	S I	イエロー	入門	S I	イエロー
19:55	荻田	木村	早川	荻田	木村	早川	奥田
20:00	S III	S II		S III	S II		イエロー
21:20	芦田	早川		芦田	早川		奥田
21:30	S IV	S III	S II	S IV	S III	S II	イエロー
22:50	早川	荻田	芦田	早川	荻田	芦田	奥田

ジュニアクラスの名称

- レッド…幼児クラス(40分、60分)
- オレンジ…小学生未経験者
- グリーン…小学生・中学生の経験者
- イエロー…小学生高学年・中学生の経験者
- P…ペアレンツ(保護者)
- イエローII…小・中学生、高校生
- イエローIII…中学生・高校生



* 担当は都合により変更になる場合がございます。

* クラスの人数によっては、クラスの変更をお願いする場合がございます。

スクールカレンダー

7月期 7月1日(月)～7月28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						

8月期 7月29日(月)～8月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/29	7/30	7/31	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

 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。

- 8月12日(月)～8月17日(土)は、通常レッスンお休みとなります。
- 8月期の休会・退会の受付は7月15日(月)までとなります。
- 9月期の休会・退会の受付は8月18日(日)までとなります。

インドアテニススクール

ロングウッド奈良

7月期テーマ「スマッシュ&ボレー」

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
初級	ロブが上がったら 横向きになって動きやすく	コースの打ち分けは 踏み込む方向で	前衛は決める役割 ボレーとスマッシュで攻めよう	まとめ ゲーム練習
初中級	コンチネンタルグリップで 手首の使い方を覚えよう	深めのロブに対して 下がるフットワーク	下がってスマッシュ！ ネットに詰めてボレー！	まとめ ゲーム練習
中級	スマッシュのコツ ボールの打ち方を見よう	回転をかけて 安定感アップ！！	ボレーで追い込んで スマッシュで決めよう！	まとめ ゲーム練習
上級	スライスをかけて コースを狙おう	スマッシュした後の ペアのポジション	平行陣での ボレー・スマッシュの攻防	まとめ ゲーム練習
トーナメント	対平行陣 センターセオリー	対平行陣 沈めてから攻める	対平行陣 ロブを絡めて崩す	まとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、初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。



7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	はしってボールをラケットにあてよう	さゆうのうごきをおぼえよう	ボールの高さに合わせよう	フットワークを使ってボレーをしよう
2週目	とおくからのボールになれよう	はしってボレーネットをこそう	フットワークを使ってボレーをしよう	最後をボレーで決めよう
3週目	ネットをこそう	コートにいれよう	左右の打ち分け	試合で決めよう
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。