

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 木村	S II 佐藤	S I 奥田	8:00	
						S				S	
9:25	S II 村木	入門 濱口	S III 村木	S II 中村	S III 村木	S II 木村	S I 中村	S II 佐藤	入門 栗尾	S I 松本	9:25
10:45		奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田
10:50	S III 奥田	S II 濱口	S III 松本	S II 中村	S III 中村	S II 中村	S I 奥田	S IV 早川	S III 松本	S II 栗尾	10:50
12:10		村木									12:10
12:25	S II 奥田	トーナ I	S III 中村	S III 松本	S III 松本	S II 中村	S III 中村	グリーン 奥田	オレンジ 濱口	レッド 60分 早川・山村	12:15
13:45		中村	早川	早川	中村	中村	中村	早川	佐藤	P 早川	JO
13:50	S III 奥田	S II 村木	S III 早川	S II 奥田	S III 奥田	S II 木村	S III 中村	グリーン 山村	オレンジ 奥田	イエロー 村木	13:15
15:10		中村	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	13:25
15:15	レンタル コート		トーナ II	トーナ II	トーナ II	トーナ II	トーナ II	グリーン 奥田	オレンジ 早川	イエロー 村木	14:15
16:35		コート	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	J1
16:40	グリーン 村木	オレンジ 奥田	グリーン 村木	オレンジ 奥田	レッド 60分 濱口	グリーン 村木	オレンジ 早川	グリーン 奥田	オレンジ 早川	S II 松本	14:25
17:40		トーナ II									14:35
17:50	イエロー 奥田	オレンジ 木村	グリーン 濱口	イエロー 早川	グリーン 奥田	オレンジ 奥田	P 濱口	グリーン 奥田	イエロー 佐藤	イエロー 松本	J2
18:50		中村	早川	早川	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	15:35
19:00	S II 奥田		S II 奥田	S III 中村	イエロー III	S III 松本	S II 奥田	グリーン 奥田	オレンジ 早川	イエロー 村木	15:45
20:20		中村	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	D
20:25	S IV 中村	S II 奥田	S III 早川	入門 奥田	S III 松本	S II 奥田	S I 奥田	S IV 松本	S III 早川	イエロー 奥田	17:05
21:45		奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	17:10
21:50	S IV 奥田		S IV 早川	S III 奥田	S II 奥田	S III 奥田	S I 奥田	イエロー III	入門 木村	イエロー II	18:30
23:10		奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	E
											18:35
											19:55
											20:00
											21:20
											21:30
											22:50

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



# スクールカレンダー

**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

**9月期** 9月1日(日)～9月28日(土)

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					

 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)、9月29日(日)・30日(月)は、通常レッスンお休みとなります。
- 9月期の休会・退会の受付は8月18日(日)までとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15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**

## 8月期テーマ「サーブ&レシーブ」

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
初級	サーブのコツ サービスラインから打ってみよう	グリップの握り方と 体の向きに注意して	プロは誰もが スプリットステップをしてる！	まとめ ゲーム練習
初中級	回転をかけるコツ 面方向と振る方向の違い	1st・2ndサーブの 打ち分けをしてみよう	1st・2ndサーブに対する レシーバーポジション	まとめ ゲーム練習
中級	サーブの確率UP！ 肘から振り上げる	弾み上がりで レシーブしよう	サービスダッシュは 相手の苦手を突く	まとめ ゲーム練習
上級	サーブのコースと ボレーまでイメージする	速いテンポで リターンダッシュ	サービスVSリターン どちらが先にネットをとれるか	まとめ ゲーム練習
トーナメント	サービスダッシュ 1stボレーのコース	サービスダッシュ後の ポジショニング	サービスダッシュに対する リターンゲーム	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。



# 8月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ



	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	ボールなげ うえなげ	ボールなげ うえなげ	正しい動作で ボール投げ	正しい動作で ボール投げ
2週目	あたまのうえで うってみよう	トロフィーポーズを おぼえよう	グリップを覚えよう	グリップを覚えよう
3週目	ネットをこそう	とおくにとばそう	力加減を覚えよう	スライスサーブに 挑戦！
4週目	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>
	4かいのうち2かい ラケットにあてよう	5かいのうち3かい ネットをこそう	5回中2回 コートに入れよう	スライスサーブで 5回中2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。