

スクールカレンダー

10月期 10月3日(木)～10月30日(水)

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		

11月期 11月1日(金)～11月28日(木)

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。

- 10月1日、2日、31日は、通常レッスンお休みとなります。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(火)までとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は11月15日(金)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

 **ロングウッドスポーツ** 株式会社

10月期テーマ「ネットプレーの上達」

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	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	ボールの高さに ラケットを合わせよう	ステップをマスター タイミングよくボレー	ボレーとスマッシュ 体の向きに注意	まとめ ゲーム練習
初中級	ローボレー つなぐ	ハイボレー つなぐ	決める ボレー	まとめ ゲーム練習
中級	つなぐ ボレー	決める ボレー	ロブの処理 つなぐ？決める？	まとめ ゲーム練習
上級	攻めるポジションでの ボレー・スマッシュ	守るポジションでの ボレー・スマッシュ	ペアとの連携で ポイントを取ろう	まとめ ゲーム練習
トーナメント	決めるボレーの バリエーションを増やそう	配球に対する ポジショニング	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応	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。



10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	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ココロボールで うとう	だてんをおぼえよう	打点とスイングの確認	体の使い方の確認
2週目	ワンバウンドで うとう	うったらかまえる！	テイクバックは上から	オープンスタンスに 挑戦！
3週目	まんなか あてよう	からだのかいてん うとう	高い打点で 打ってみよう	踏み込んで攻撃！ オープンスタンスで繋ぐ！
4週目	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	4かいのうち2かい ネットをこそう	フォア・バック交互で 6かいのうち3かい コートにいれよう	フォア・バック交互で ストレートに 6回中3回入れよう	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。