

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				
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 奥田	9:25		
10:45		奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	10:45		
10:50	S III 奥田	S II 濱口	S III 松本	S II 中村	S III 村木	S II 中村	S I 奥田	10:50		
12:10		村木	村木	村木	村木	村木	村木	12:10		
12:25	S II 奥田	トーナ I	S III 松本	S III 松本	S III 松本	S II 中村	S I 奥田	12:25		
13:45		中村	中村	中村	中村	中村	中村	13:45		
13:50	S III 奥田	S II 村木	S III 奥田	S II 奥田	S III 奥田	S II 奥田	S I 奥田	13:50		
15:10		中村	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	15:10		
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	15:15		
16:35			奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	16:35		
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 松本	オレンジ 山村	17:30		
17:40							村木			
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	17:50		
18:50		中村	早川	早川	早川	早川	早川	18:50		
19:00	S II 奥田		S II 奥田	S III 松本	S III 松本	S II 奥田	イエ ローII	19:00		
20:20		中村	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	20:20		
20:25	S IV 中村	S II 奥田	S III 奥田	S II 奥田	S III 奥田	S I 奥田	S I 奥田	20:25		
21:45		木村	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	21:45		
21:50	S IV 奥田		S IV 奥田	S III 奥田	S II 奥田	S III 奥田	S II 奥田	21:50		
23:10		木村	奥田	奥田	奥田	奥田	奥田	23:10		

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。 インドアテニススクールロングウッド奈良 ☎0742-64-0040

# 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

**オンガード奈良**

 **オンガードスポーツ** 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	まんなかにあてよう	からだのかいてんで 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	<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 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。