

楽しく上達！ インドアテニススクールロングウッド奈良 2025年 11月期予定 レッスンスケジュール予定

		月	火	水	木	金	土	日		
時間帯の変更と担当変更をご確認ください。										
9:25 A 10:45	S II 村木	入門 濱口 10:25	S I 奥田	S III 村木	S II 早川	S I 濱口	S III 村木	S II 中村	S I 中村	S III 村木
10:50 B 12:10	S III 奥田	S II 濱口	S I 村木	S II 早川	入門 濱口 11:50	S I 村木	S III 松本	S II 木村	S I 濱口	S III 中村
12:25 C 13:45	S II 濱口 奥田	トーナ イ 木村	S III 中村	トーナ イ 濱口	S III 奥田	S III 早川	S III 奥田	S III 濱口	レンタル コート	S III 松本
13:50 D 15:10	S III 木村	S II 村木	トーナ イ 中村	トーナ イ 早川	S III 松本	S II 村木	S III 濱口	S II 奥田	S II 木村	S II 村木
15:15 E 16:35	レンタル コート	レンタル コート	レンタル コート	S III 奥田	レンタル コート	トーナ イ 松本	レンタル コート	レンタル コート	レンタル コート	トーナ イ 中村
16:40 J5 17:40	グリーン 村木	オレンジ 早川	トーナ イ 中村	グリーン 村木	オレンジ 奥田	レッド 60分 早川	グリーン 山田	オレンジ 奥田	レッド 60分 木村	グリーン 村木
17:50 J6 18:50	イエロー 奥田	オレンジ 木村	トーナ イ 中村	グリーン 濱口	イエロー 早川	グリーン 松本	オレンジ 奥田	P 木村	グリーン 村上	オレンジ 松本
19:00 G 20:20	S II 早川		トーナ イ 中村	S II 松本	S III 中村	イエ ロー 奥田	イエ ロー 松本	イエ ロー 栗尾	イエ ロー 中村	S III 松本
20:25 H 21:45	S IV 中村	S II 早川	S I 木村	S III 松本	入門 奥田 21:25	S II 中村	S III 栗尾	S II 藪田	S I 松本	S III 早川
21:50 I 23:10	S IV 木村		S III 早川	S IV 松本	S III 奥田	S II 中村	S II 藪田	入門 濱口 22:50	S I 栗尾	S IV 早川
8:00 S 9:20	S III 木村	S II 松本	S I 濱口	S III 木村	S II 松本	S I 中村	S III 松本	S II 中村	S I 中村	S III 木村
9:25 A 10:45	S II 中村	入門 村木 10:25	S I 松本	S II 中村	S III 村木	S II 中村	S III 中村	S II 松本	S I 松本	S III 中村
10:50 B 12:10	S III 松本	S II 中村	S I 吉田	S III 早川	S III 木村	S II 栗尾	S III 早川	S III 木村	S II 栗尾	S III 木村
12:15 JO 13:15	グリーン 奥田	オレンジ 佐藤	レッド 60分 早川	グリーン 奥田	オレンジ 佐藤	レッド 60分 早川	グリーン 奥田	オレンジ 佐藤	レッド 60分 早川	グリーン 奥田
13:25 J1 14:25	グリーン 奥田	オレンジ 早川	イエロー 木村	グリーン 奥田	オレンジ 早川	イエロー 木村	グリーン 奥田	オレンジ 早川	イエロー 木村	グリーン 奥田
14:35 J2 15:35	グリーン 栗尾	オレンジ 佐藤	イエロー 木村	グリーン 栗尾	オレンジ 佐藤	イエロー 木村	グリーン 栗尾	オレンジ 佐藤	イエロー 木村	グリーン 栗尾
15:45 D 17:05	S III 中村	S II 早川	イエ ロー 濱口	S III 木村	S III 早川	イエ ロー 奥田	S III 木村	S III 早川	イエ ロー 奥田	S III 木村
17:10 E 18:30	S II 吉田	S I 中村	イエ ロー 藪田	イエ ロー 奥田	入門 早川 18:10	S I 栗尾	イエ ロー 奥田	入門 早川 18:10	S I 栗尾	イエ ロー 奥田
18:35 F 19:55	イエ ロー 藪田	入門 木村 19:35	S I 早川	イエ ロー 藪田	入門 木村 19:35	S I 早川	イエ ロー 藪田	入門 木村 19:35	S I 早川	イエ ロー 藪田
20:00 G 21:20	S III 早川	S II 木村		S III 早川	S II 木村		S III 早川	S II 木村		S III 早川
21:30 H 22:50	S IV 早川	S III 藪田	S II 木村	S IV 早川	S III 藪田	S II 木村	S IV 早川	S III 藪田	S II 木村	S IV 早川

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…ペアレント(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

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		

12月期 11月29日(金)～12月26日(木)

日	月	火	水	木	金	土
					11/29	11/30
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。

- 12月27日～31日は、通常レッスンお休みとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は11月15日(金)までとなります。
- 2025年1月期の休会・退会の受付は12月15日(日)までとなります。

インドアテニススクール
ロンバッド奈良

 **ロンバッドスポーツ** 株式会社

11月期テーマ「ストロークの上達」

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	ストロークで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	打点を意識 距離感に注意しよう	テイクバック 余裕をもって準備	ミスをしないように 高さを意識しよう	まとめ ゲーム練習
初中級	安定感のある スピンを覚えよう	丁寧なラケットワークで スライスを使おう	回転を掛けて ボレー対ストロークラリー	まとめ ゲーム練習
中級	トップスピン 足元にコントロール	守りのスライス 足元と頭上	球種の変化で 相手を崩そう	まとめ ゲーム練習
上級	足下と頭上への コントロール	チェンジオブペースで 相手を崩そう	センターセオリーから 相手を崩そう	まとめ ゲーム練習
トーナメント	回転量による スピードの変化で崩す	空間を使って 高さの変化で崩す	ストローク展開から ネットプレーへ	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。



11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	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	さゆうのうごき	スプリットステップをおぼえよう	スプリットステップのタイミングをマスター	打ち分けをしよう
2週目	とおくのボールにおいつこう	ラケットをはやくじゅんびしよう	ボールに素早く追い付こう	フットワークをマスターしよう
3週目	スプリットステップをやってみよう	コーチとラリーをたくさんつづけよう！	コーチと安定してラリーを続けよう	自分たちでラリーを続けよう
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。