

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 12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
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
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 80分/60分
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 村木	レンタル コート 80分/60分
15:15 E 16:35	レンタル コート 80分/60分	レンタル コート 80分/60分	レンタル コート 80分/60分	S III 奥田	レンタル コート 80分/60分	トーナ イ 松本	レンタル コート 80分/60分	レンタル コート 80分/60分	レンタル コート 80分/60分
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
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
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
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
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
8:00 S 9:20	S III 村木	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
9:25 A 10:45	S II 中村	入門 村木 10:25	S I 松本	S III 中村	S II 中村	S I 中村	S III 中村	S II 松本	S I 松本
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 I 栗尾
12:15 JO 13:15	グリーン 奥田	オレンジ 佐藤	レッド 60分 早川 P	グリーン 奥田	オレンジ 佐藤	レッド 60分 早川 P	グリーン 奥田	オレンジ 佐藤	レッド 60分 早川 P
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
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
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
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	イエ ロー 栗尾	イエ ロー 奥田	入門 早川 18:10	イエ ロー 栗尾
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 中村	入門 松本 21:25	S I 奥田	イエ ロー 中村	入門 松本 21:25	S I 奥田
20:00 G 21:20	S III 早川	S II 木村		S III 中村	S II 松本	S I 佐藤	S III 中村	S II 松本	S I 佐藤
21:30 H 22:50	S IV 早川	S III 藪田	S II 木村	S IV 松本	S III 佐藤		S IV 松本	S III 佐藤	

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

1 2 月 期 1 1 月 2 9 日 (金) ~ 1 2 月 2 6 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				

1 月 期 1 月 4 日 (土) ~ 1 月 3 1 日 (金)

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	

 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。

- 1 2 月 2 7 日 (金) ~ 1 月 3 日 (金) は、通常レッスンがお休みとなります。
- 1 月 期 の 休 会 ・ 退 会 の 受 付 は 1 2 月 1 5 日 (日) ま で と な り ま す 。
- 2 月 期 の 休 会 ・ 退 会 の 受 付 は 1 月 1 5 日 (水) 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

12月期テーマ「ゲームを楽しむ」

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・バックハンドストローク ラケットワーク	フォア・バックハンドストローク フットワーク	フォア・バックハンドストローク 簡単な打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
初級	クロスラリーの安定 軌道や立ち位置の確認	前衛のポジション① 前後の動き	前衛のポジション② ストレート抜かれない	まとめ ゲーム練習
初中級	対平行陣 ボレーさせる	平行陣 前衛と後衛の基本ポジション	アプローチから ゲーム展開	まとめ ゲーム練習
中級	対平行陣 ローボレーさせて前衛が決める	平行陣 後衛が繋いで前衛が決める	アプローチから ゲーム展開	まとめ ゲーム練習
上級	リターンダッシュ コンパクトなラケットワーク	サービスダッシュ ファーストボレーへ繋がりを	VS平行陣 ボレー対ストローク	まとめ ゲーム練習
トーナメント	VS平行陣 緩急(ロブ)	VS平行陣 緩急(アタック)	VS平行陣 緩急(アングル)	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。



12月期ジュニアレッズンテーマ…ボレー



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	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	おとさないでコーチとボールキャッチ	ボールキャッチ コーディネーション トレーニング	グリップの確認	グリップの確認
2週目	テニピンをつかおう	ラケットをふらない!	ネットに近づいて打とう	回転をコントロール
3週目	まんなかにあてよう	ネットをこそう	コースの打ち分け	攻めるボレー 守るボレー
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・バックこうごで 6かいのうち4かい ネットをこそう	フォア・バック交互で 6回中4回 コートに入れよう	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。