

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 1月期 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 村上	入門 濱口・山村 10:25	S I 奥田	S III 村木 山村	S II 早川	S I 濱口	S III G 木村	S II 松本	レンタル コート 80分/60分	S III 松本	入門 村木 10:25	S II 中村	S III 村木	S II 木村	S I 中村	8:00 S 9:20	S III 木村	S II 佐藤	S I 奥田	8:00 S 9:20
10:50 B 12:10	S III 奥田	S II 濱口 村上	S I 村木 山村	S II 早川	入門 濱口 11:50	S I 山村	S III 松本	S II 木村	S I 濱口	S III 中村	S II 濱口	S I 村木	S III 村木 木村	S II 中村	レンタル コート 80分/60分	8:00 S 9:20	S III 木村	S II 栗尾	S I 奥田	8:00 S 9:20
12:45 C 14:05	S II 濱口 奥田	トーナ I 木村	S III G 中村	トーナ I 濱口・山村	S III 奥田	トーナ II 村木	S III 奥田	S III G 濱口	レンタル コート 80分/60分	S III 松本	トーナ I 濱口	S III G 中村	S III G 村木	S II G 中村	レンタル コート 80分/60分	12:15 JO 13:15	グリーン 奥田 山田	オレンジ 佐藤 堀田	レッド 60分 P 早川	12:15 JO 13:15
14:10 D 15:30	S III 木村	S II 村木	トーナ I 中村	トーナ I 早川	S III 松本	S II 村木	S III 濱口 奥田	S II 木村	トーナ II 松本	トーナ II 中村	S II 村木	レンタル コート 80分/60分	S II G 木村	トーナ I 中村	トーナ II 松本	13:25 J1 14:25	グリーン 奥田	オレンジ 早川 山田	イエロー 村木 間宮	13:25 J1 14:25
15:35 16:35	レンタル コート 60分	レンタル コート 60分	レンタル コート 60分	レンタル コート 60分	レンタル コート 60分	レンタル コート 60分	レンタル コート 60分	レンタル コート 60分	レンタル コート 60分	レンタル コート 60分	レンタル コート 60分	レンタル コート 60分	レンタル コート 60分	レンタル コート 60分	レンタル コート 60分	15:45 D 17:05	S III 中村	S II 村木 吉田	イエ ロー II 濱口 間宮	15:45 D 17:05
16:40 J5 17:40	グリーン 村木	オレンジ 早川	トーナ II 中村	グリーン 吉田	オレンジ 奥田	レッド 60分 早川	グリーン 山田 間宮	オレンジ 奥田	レッド 60分 木村	グリーン 村木 堀田	オレンジ 奥田	グリーン 松本	オレンジ 木村	村木	P 村木	17:10 E 18:30	S II 吉田	S I 中村	イエ ロー II 荻田	17:10 E 18:30
17:50 J6 18:50	イエロー 奥田	オレンジ 木村	トーナ II 中村	グリーン 濱口 吉田	イエロー 早川	グリーン 松本 山田	オレンジ 奥田 間宮	P 木村	グリーン 村上	オレンジ 松本 堀田	イエロー 奥田	グリーン 木村	オレンジ 村木	イエロー 松本	18:35 F 19:55	イエ ロー III 荻田	入門 木村 19:35	S I 早川	18:35 F 19:55	
19:00 G 20:20	S II 早川	トーナ II 中村	S II 松本	S III 中村 吉田	イエ ロー II 奥田	イエ ロー III 松本 山田	イエ ロー II 栗尾	イエ ロー III 中村	S III 松本	S II 早川	イエ ロー III 中村	19:20 入門 佐藤	S III 木村	19:20 入門 木村	S III 中村	20:00 G 21:20	S III 早川	S II 木村	20:00 G 21:20	
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 荻田	S I 松本	S III 早川 村上	入門 松本 21:25	S I 奥田 堀田	S III 中村	S II 松本	S I 佐藤 村上	21:30 H 22:50	S IV 早川	S III 荻田	S II 木村	21:30 H 22:50
21:50 I 23:10	S IV 木村	S III 早川	S III 松本	S IV 松本	S III 奥田	S II 中村	S II 荻田	入門 奥田 22:50	S I 栗尾	S IV 早川 堀田	S III 奥田 村上	レンタル コート 60分	S IV 松本	S III 佐藤 村上	レンタル コート 60分	21:30 H 22:50	S IV 早川	S III 荻田	S II 木村	21:30 H 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



* 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 月期 1月4日(土)～1月31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	

2 月期 2月1日(土)～2月28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	

 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月1日(水)～1月3日(金)は、通常レッスンがお休みとなります。
- 2月期の休会・退会の受付は1月15日(水)までとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日(土)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

1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・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	フォアハンドストローク 打点とフットワークの確認	バックハンドストローク 打点とフットワークの確認	ラリーを続ける ミスを減らそう	まとめ ゲーム練習
初中級	順回転 ラケットワークの確認	逆回転に挑戦 ラケットワークの確認	いろいろな球種でラリー ミスを減らす	まとめ ゲーム練習
中級	トップスピン ラケットワークの確認	スライス ラケットワークの確認	ラリーの攻守 ミスを減らす	まとめ ゲーム練習
上級	トップスピン 厚い当たり 薄い当たり	スライス 厚い当たり 薄い当たり	状況に応じた球種でラリー ミスを減らす	まとめ ゲーム練習
トーナメント	対雁行陣 2対1を作る	対雁行陣 ロブを打たせる	対雁行陣 コースを変えて決める	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。



1月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	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	とおくのボールにおいつこう 	テニピンをつかおう	打ったら構える！ 	素早くラケットをセット
2週目	さゆうにうごいてラケットにあてよう 	さゆうのうごき	ランダムでくるボールの対応 	踏み込み足でボールを飛ばそう
3週目	たくさんうごいてネットをこそう	ねらってうとう	ボレーボレーに挑戦 	ボールの軌道を意識しよう
4週目	メダルチャレンジ ボレーでネットをこそう (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 ボレー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 ボレー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 ボレー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。