

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 2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 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 佐藤 | 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 | S II G 木村 | トーナ I 中村 | トーナ II 松本 | 80分/60分 | 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 | 14:15 S II | 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 | | 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 濱口 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 | 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 19:35 | S III 木村 | 19:00 G 20:20 | S III 早川 | S II 木村 | | 19:00 G 20:20 | |
| 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 | 20:00 G 21:20 | S III 早川 | S II 木村 | | 20:00 G 21:20 | |
| 21:50 I 23:10 | S IV 宮下 | | S III 早川 | 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

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 | |
| | | | | | | |

3月期 3月1日(土)～3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 | 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。

- 3月29日(土)～31日(月)は、通常レッスンがお休みとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日(土)までとなります。
- 4月期の休会・退会の受付は3月15日(土)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

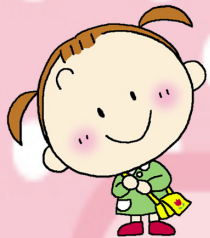
2月期テーマ「ボレーの上達」

| 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・バックハンドストローク 簡単なボレー | フォア・バックハンドストローク 簡単なボレー | フォア・バックハンドストローク 簡単なボレー 打ち合い | 今月のまとめ 楽しくラリーをしよう |
| 初級 | フォアハンドボレー 打点とフットワークの確認 | バックハンドボレー 打点とフットワークの確認 | ボレー対ストローク ゆっくり繋げるに挑戦 | まとめ ゲーム練習 |
| 初中級 | ミドルボレー 打点とフットワークの確認 | ローボレー 打点とフットワークの確認 | アプローチからのボレー 慌てず前に出る | まとめ ゲーム練習 |
| 中級 | ローボレー フットワーク ラケットワークの確認 | ブロックボレー フットワーク ラケットワークの確認 | 平行陣対雁行陣 ボレー対ストローク | まとめ ゲーム練習 |
| 上級 | ローボレー 低い軌道で返球 | ハーフボレー ラケットワークの違い | サービスダッシュからの1stボレー 相手前衛に取らせない | まとめ ゲーム練習 |
| トーナメント | 対平行陣 緩急(ロブから) | 対平行陣 緩急(強打から) | 対平行陣 緩急(アングルから) | 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。



2月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ



| | 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 | あたまのうえで ボールをキャッチ  | ボールなげ | グリップの確認 | グリップの確認 |
| 2週目 | まんなかにあてよう | バランスよくうとう | ボール投げの動作で 打ってみよう | 高さを意識して打とう |
| 3週目 | ネットをこそう  | コートにいれよう | 打点は高く!  | 2ndサーブの安定 |
| 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1かい ネットをこそう | 5かいのうち3かい コートにいれよう | 5回中3回 コートに入れよう | 5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。