

インドアテニススクール ラフ福重校 ジュニアクラス レッスンスケジュール

| | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | |
|-------|--------|--------|---------------|--------|--------|--|--------|--------|---------------|--------|--------|---------------|--------|--------|--------------------|
| 15:20 | | | | | | | | | | | | | | | キッズ 15:40~16:30 |
| 16:40 | | | | | | | | | | | | | | | (レッド) |
| 16:40 | ジュニア① | ジュニア② | キッズ ~17:30 | ジュニア① | ジュニア② | | ジュニア① | ジュニア② | キッズ ~17:30 | ジュニア① | ジュニア② | キッズ ~17:30 | ジュニア① | ジュニア② | |
| 17:40 | (オレンジ) | (グリーン) | (レッド) | (オレンジ) | (グリーン) | | (オレンジ) | (グリーン) | (レッド) | (オレンジ) | (グリーン) | (レッド) | (オレンジ) | (グリーン) | |
| 17:40 | ジュニア② | ジュニア③ | | ジュニア② | ジュニア③ | | ジュニア③ | | | ジュニア② | | | ジュニア④ | | |
| 18:40 | (グリーン) | (イエロー) | | (グリーン) | (イエロー) | | (イエロー) | | | (グリーン) | | | (イエロー) | | |
| 18:40 | | | | 中高生② | | | 中高生② | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | (イエロー) | | | (イエロー) | | | | | | | | |

| | 土 | | | 日 | | |
|-------|--------|--------|---------------|--------|--------|---------------|
| 8:20 | ジュニア① | ジュニア② | キッズ ~9:10 | ジュニア① | ジュニア② | キッズ ~9:10 |
| 9:20 | (オレンジ) | (グリーン) | (レッド) | (オレンジ) | (グリーン) | (レッド) |
| 9:20 | | | キッズ ~10:10 | | | |
| 10:10 | | | (レッド) | | | |
| 15:00 | ジュニア① | ジュニア② | キッズ ~15:50 | ジュニア① | ジュニア② | キッズ ~15:50 |
| 16:00 | (オレンジ) | (グリーン) | (レッド) | (オレンジ) | (グリーン) | (レッド) |
| 16:00 | ジュニア① | ジュニア② | キッズ ~16:50 | ジュニア① | ジュニア③ | |
| 17:00 | (オレンジ) | (グリーン) | (レッド) | (オレンジ) | (イエロー) | |
| 17:00 | ジュニア① | ジュニア③ | | | ジュニア④ | |
| 18:00 | (オレンジ) | (イエロー) | | | (イエロー) | |
| 18:00 | | | | | 中高生③ | |
| 19:20 | | | | | (イエロー) | |

各コースの指標

年齢、レベルに合わせて進級基準を定めてレッスンを進めます。また、運動神経の発達につながる遊びを取り入れた運動、コーディネーショントレーニングも合わせて行い、無理なく成長できるようにしています。
また、各コース共に進級基準があり、Rough Junior Report Cardをお渡します。

レッド
キッズ
4歳~6歳

テニスの楽しさを知り、運動を楽しいと感じられるようになります。また技術のテニス技術の習得、お友達と仲良く受講できるようにします。

オレンジ
ジュニア①
5歳~8歳

様々な組み合わせた運動の中でテニスを楽しみ、ゲームに興味を持つように導きます。
テニス技術の向上、ルールやマナーを習得します。

グリーン
ジュニア②
7歳~10歳

テニス技術と運動能力を伸ばし、ラリーやゲームを楽しみ感じられるようになります。様々なテクニックの習得、ルールやマナーを習得します。

イエロー
ジュニア③④
9歳~12歳

様々なショットができた楽しさ、試合やラリーで勝つ楽しさを伝えていきます。ゲーム戦術の把握、社会性の向上を目指します。

ブルー
中高生
13歳~18歳

中学生~高校生のクラスです。中学生で未経験のジュニアから経験者まで幅広く在籍できます。

レッスンの流れ

