

ロングウッド藍住 2026年 1月

レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土		日									
8:10 S 9:10	ゆうゆう 大栗										8:10 S 9:30	SⅡ 青木		SI 東原		8:10 S 9:30	
9:30 A	SI	ゲームⅡ	SI	ゲームⅡ	SI		入門 50 '80	SⅡ	SⅡ	SⅢ	9:30 A	SI	SⅡ	SⅡ	SⅢ	9:30 A	
10:50	尾園	大栗	大栗	尾園	大栗		篠原	大栗	大栗	尾園	10:50	青木	東原	青木	東原	10:50	
10:50 B	SⅡ	ゲームⅠ	入門 50 '80	SⅡ	入門 50 '80	SⅢ	SI	SⅢ	SI	SⅡ	10:50 B	SI	SⅡ	SI	SⅡ	10:50 B	
12:10	大栗	尾園	尾園	大栗	大栗	東原	大栗	篠原	大栗	尾園	12:10	富永	東原	富永	青木	12:10	
12:10 L	入門(50分)		入門(50分)				入門(50分)				12:10 L	入門(50分)		レッド アキ子	入門(50分)	12:10 J0	
13:00	富永		青木				篠原				13:00	青木		オレンジ富永	東原	13:00	
13:00 C	SI	SⅡ	SⅡ	ゲームⅠ	SI	SⅡ	SI	SⅢ	SI	SⅢ	13:10 J1	オレンジアキ子	イエローⅠ 東原	入門 50 '80	SI	13:00 C	
14:20	尾園	富永	大栗	青木	青木	東原	富永	青木	富永	東原	14:00 J2	オレンジ篠原	イエローⅠ 青木	青木	東原	14:20	
14:20 D	SI		SI		入門 50 '80	SⅡ	SI	ゲームⅡ	入門 50 '80		14:50 J3	グリーン東原	ペア 富永	SI	SI	14:20 D	
15:40	富永		青木		青木	東原	富永	東原	富永		15:40 J4	レッド 青木	ペア 東原	青木	富永	15:40 E	
15:40 J4							レッド 青木	グリーン東原			15:40 J4	レッド アキ子	ペア 東原	SI	イエローⅢ	15:40 E	
16:30 J5	レッド アキ子	グリーン富永	レッド 篠原	グリーン青木	レッド東原	グリーンアキ子	グリーン篠原	イエローⅠ 富永	オレンジ東原	グリーン富永	16:30 J5	オレンジ篠原	グリーン富永	グリーン篠原	東原	富永	17:00 F
17:20 J6	グリーンアキ子	イエローⅠ 篠原	オレンジアキ子	グリーン篠原	オレンジ青木	イエローⅠ 東原	オレンジ富永	グリーン青木	オレンジ東原	グリーン富永	17:20 J6	オレンジ篠原	ペアⅠ 東原	グリーン東原	イエローⅠ 富永	17:00 F	
18:10 J7					オレンジアキ子	イエローⅡ	SI 東原				18:10	入門(50分) 富永	イエローⅡ	インドアテニススクール ロングウッド藍住 TEL 088-693-0040 Fax088-693-0064 URL http://longwood.co.jp			
19:00 G	入門(50分)	SⅡ	SI	SⅡ	SI	篠原	入門 50 '80	SI		SI	19:00 G	SI	東原				
20:20	篠原	富永	青木	篠原	東原	青木	富永	青木	東原	富永	20:20	篠原					
20:20 H	SI	SⅡ	SI	SⅢ	SI	SⅡ	SI	SⅡ	SI	SⅢ	20:20 H	SI	SⅡ				
21:40	富永	篠原	青木	篠原	青木	篠原	東原	富永	富永	東原	21:40	富永	篠原				
21:40 I	入門 50 '80	SI	SI	SⅡ	入門 50 '80	SI	SI	SⅡ	入門 50 '80	SI	21:40 I	入門 50 '80	SI				
23:00	富永	篠原	青木	篠原	青木	篠原	富永	東原	富永	東原	23:00	篠原	富永				

(都合により担当コーチを変更する場合があります)

スクールカレンダー

1月期 1月4日(日)～1月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
1/4	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

※随時体験受講行っております。

- 休会・退会の受付は前月期 **1 5** 日までとなります。
(当月 1, 1 0 0 円の休会費をいただきます。)

2月期 2月1日(日)～2月28日(土)

日	月	火	水	木	金	土
2/1	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

※随時体験受講行っております。

インドアテニススクール

ロングウッド藍住

● 2月22日(日)～2月28日(金) バッジチャレンジ

1 月期テーマ「ストロークの上達」

ほめテーマ「応援（ガッツポーズ）」

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 回り込み	バックハンドストローク フォアの復習・サーブ	フォア・バック グリップチェンジ・サーブ	ストローク・サーブ 10分間打ち合い
S I	フォアハンドストローク テイクバック	フォアハンドストローク フォロースルー	バックハンドストローク テイクバック	バックハンドストローク フォロースルー
S II	トップスピン 回転で制御する	高い打点 弾むボールの返し方	スライス 低く滑る打ち方	アプローチ ボレー対ストローク
S III	安定したスピン 回転量の調整	ライジングでの処理 弾むボールの軌道を読む	スライス ロブとドロップ	対平行陣 足元とロブのコンビネーション

※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。



1・2月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



1月	1週目『ストローク』	2週目『ボレー』	3週目『ストローク』	4週目『ボレー』
レッド 	1バウンドでうてる ようになろう	ボールをこわがらず、 ノーバウンドでうとう	フォアハンドと バックハンド をおぼえよう	ボールをよくみて まんなかでうとう
オレンジ 	●正しい打点を覚えよう ●F:利き手でない手を 前に構えよう	フォアとバックの 打球面を覚えよう	●下から上に振り、 ネットを越そう ●フォロースルーでラケ ットのトップを天井に 指そう	正しい打点を覚えて、 真ん中で打とう
グリーン 	サーキュラー テイクバックを覚えよう	正しい構えから 軸足⇒踏み込み足フッ トワークを覚えよう	スピン回転で打とう	バックハンドを片手でも 打ってみよう (利き手主動の理解)
イエロー 	オープンスタンスでも 打てるようにしよう	正しいグリップで持ち 回転の確認をしよう	素早い準備・素早い リカバリーをしよう	利き手ではない手の バックハンドボレーの ラケットセットを覚えよう

※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。