

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
9:30 A	SI	ゲームⅡ	SI	ゲームⅡ	SI		入門 50 '80 篠原	SII	SII
10:50 B	尾園	大栗	大栗	尾園	大栗	SIII	SI	SIII	SII
12:10 L	大栗	尾園	尾園	大栗	大栗	東原	大栗	篠原	SI
13:00 C	富永		入門(50分)				入門(50分)		SI
14:20 D	尾園	富永	大栗	青木	青木	東原	富永	青木	SI
15:40 J4	富永		SI		入門 50 '80 青木	SII	SI	ゲームⅡ	SI
16:30 J5	レッド アキ子 オレンジ篠原	グリーン富永 オレンジアキ子	レッド 篠原 オレンジ青木	グリーン青木 オレンジ篠原	レッド東原 オレンジ篠原	グリーンアキ子 イエロー I 富永	レッド 青木 オレンジ東原	グリーン東原 グリーン富永	SI
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	SI
18:10 J7					オレンジアキ子	イエロー II	SI 東原		SI
19:00 G	入門(50分)	SI	SI	SII	SI	篠原	入門 50 '80 富永	SI	SI
20:20 H	篠原	富永	青木	篠原	東原	青木	富永	青木	SI
21:40 I	富永	篠原	青木	篠原	青木	篠原	東原	富永	SII
23:00	入門 50 '80 富永	SI	SI	SI	入門 50 '80 青木	SI	入門 50 '80 富永	SI	SI

(都合により担当コーチを変更する場合があります)

インドアテニススクール
ロングウッド藍住

TEL 088-693-0040
Fax 088-693-0064
URL <http://longwood.co.jp>

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 15 日までとなります。
(当月 1, 100 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 спин 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一通りのショットの練習は行います。

※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 	サーティ二 ティ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	スピンドルで打とう	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。