

ロングウッド藍住 2026年 2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											8:10 S 9:30	SⅡ 青木		SI 東原		8:10 S 9:30
9:30 A 10:50	SI	ゲームⅡ	SI	ゲームⅡ	SI		入門 50 '80	SⅡ	SⅡ	SⅢ	9:30 A 10:50	SI	SⅡ	SⅡ	SⅢ	9:30 A 10:50	
10:50 B 12:10	尾園	青木	大栗	尾園	大栗		篠原	大栗	大栗	尾園	10:50 B 12:10	青木	東原	青木	東原	10:50 B 12:10	
10:50 B 12:10	SⅡ	ゲームⅠ	入門 50 '80	SⅡ	入門 50 '80	SⅢ	SI	SⅢ	SI	SⅡ	10:50 B 12:10	SI	SⅡ	SI	SⅡ	10:50 B 12:10	
12:10 L 13:00	青木	尾園	尾園	大栗	大栗	東原	大栗	篠原	大栗	尾園	12:10 L 13:00	富永	東原	富永	青木	12:10 L 13:00	
12:10 L 13:00	入門(50分)		入門(50分)				入門(50分)				12:10 L 13:00	入門(50分)		レッド アキ子 オレンジ富永	入門(50分) 東原	12:10 J0 13:00	
13:00 C 14:20	SI	SⅡ	SⅡ	ゲームⅠ	SI	SⅡ	SI	SⅢ	SI	SⅢ	13:00 J1 14:20	オレンジアキ子	イエローⅠ 東原	入門 50 '80	SI	13:00 C 14:20	
14:20 D 15:40	尾園	富永	大栗	青木	青木	東原	富永	青木	富永	東原	14:00 J2 14:50	オレンジ篠原 グリーン東原	イエローⅠ 青木	青木	東原	14:20 D 15:40	
14:20 D 15:40	SI		SI		入門 50 '80	SⅡ	SI	ゲームⅡ	入門 50 '80		14:50 J3	レッド 青木 オレンジアキ子	ペア 富永	SI	SI	14:20 D 15:40	
15:40 J4 16:30	富永		青木		青木	東原	富永	東原	富永		15:40 J4 16:30	レッド アキ子 オレンジ篠原	ペア 東原	青木	富永	15:40 J4 16:30	
16:30 J5 17:20	レッド アキ子 オレンジ篠原	グリーン富永	レッド 篠原 オレンジアキ子	グリーン青木	レッド東原 オレンジ篠原	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 17:20	オレンジ富永	グリーン富永 グリーン篠原	東原	富永	16:30 J5 17:20	
17:20 J6 18:10	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 18:10	オレンジ篠原 グリーンアキ子	ペアⅠ 東原 イエローⅠ 東原	グリーン東原	イエローⅠ 富永	17:00 F 17:50	
18:10 J7 19:00					オレンジアキ子	イエローⅡ	SI 東原				18:10 J7 19:00	入門(50分) 富永	イエローⅡ 東原	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 20:20		SⅡ	SI	SⅡ	SI	篠原	入門 50 '80	SI		SI	19:00 G 20:20	SI	東原				
20:20 H 21:40	篠原	富永	青木	篠原	東原	青木	富永	青木	東原	富永	20:20 H 21:40	篠原					
20:20 H 21:40	SI	SⅡ	SI	SⅢ	SI	SⅡ	SI	SⅡ	SI	SⅢ	20:20 H 21:40	SI	SⅡ				
21:40 I 23:00	富永	篠原	青木	篠原	青木	篠原	東原	富永	富永	東原	21:40 I 23:00	富永	篠原				
21:40 I 23:00	入門 50 '80	SI	SI	SⅡ	入門 50 '80	SI	SI	SⅡ	入門 50 '80	SI	21:40 I 23:00	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

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。

- 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8日(日)～2月14日(土) ジュニア参観日

●2月15日(日)～2月21日(土) ロングウッドDAY(ロングウッドTシャツ着用でプレゼントあり！)

●2月22日(日)～2月28日(土) ジュニアバッジチャレンジ

3 月 期 3月1日(日)～3月28日(土)

日	月	火	水	木	金	土
3/1	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

※Tシャツ持参OKです♪

2月期テーマ「ボレーの上達」

ほめテーマ「労い（拍手）」

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
SⅠ	ボレーのグリップ コンチネンタルにチャレンジ	フォアボレー フォロースルー	バックボレー 引かない準備	つなぐボレー ゆっくり続ける
SⅡ	ローボレー 攻められないボール	ハイボレー バックでしのぐ	ブロックボレー 速いボールの返球	並行陣の役割 前衛・後衛
SⅢ	ローボレーとハーフボレー ラケットセットは同じ位置	バックハイボレー 力の伝え方	アタックをカウンター 面を作って角度付け	平行陣の攻守 ショットとポジショニング





※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。

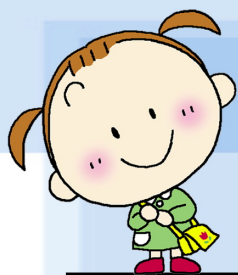


1・2月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー







2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『ストローク』
レッド 	ラケットのむきにとんでいくことをおぼえよう	ネットをこせるようにしよう	ネットのむこうからとんでくるボールをうとう	バッジチャレンジ『ストローク』
オレンジ 	●フォロースルーを大きく振ろう ●遠くまで飛ばせるようになろう	足の踏込みでラケットを振らずに打球しよう	●タイミングを合わせて打球しよう ●1.2.3のリズムを作ろう	バッジチャレンジ『ストローク』
グリーン 	前後左右に動かされてもフォームを崩さずに打とう	左右を狙ってボレーを打ち分けよう	スイングを振り切ってコートに入れよう	バッジチャレンジ『ストローク』
イエロー 	レベルスイングでも打てるようにしよう	アプローチショットからボレーの流れを覚えよう	ネット2枚分の高さまでで、振り抜いてコートに入れよう	バッジチャレンジ『ストローク』

※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。



ストロークバッジチャレンジ



	1stチャレンジ (Lv. 3)	2ndチャレンジ (Lv. 2)	3rdチャレンジ (Lv. 1)
レッド 	フォア・バックこうごで6かいのうち4かいネットをこそう ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチは落としボールでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。
オレンジ 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは落としボールで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
グリーン 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは落としボールで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
イエロー 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。 ※エリアはサービスラインより奥とします。	フォア→バック→チャンスボールアタックを3球連続で入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※チャンスボールはネットから1.5m以内とします。	4回のうち2回コートに入れよう ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。

1stチャレンジ～3rdチャレンジのどこでクリアしてもバッジは獲得できるけど、1stチャレンジでクリア出来るように練習していこうね！