

ロングウッド藍住 2026年 3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 青木								8:10 S 9:30	SII 青木		SI 東原		8:10 S 9:30			
9:30 A	SI 尾園	ゲームII 青木	SI 大栗	ゲームII 青木	SI 青木		入門 50 '80 篠原	SII 青木	SII 大栗	SIII 尾園	9:30 A	SI 青木	SII 東原	SII 青木	SIII 東原	9:30 A	
10:50 B	SII 青木	ゲームI 尾園	入門 50 '80 青木	SII 大栗	入門 50 '80 青木	SIII 東原	SI 青木	SIII 篠原	SI 大栗	SII 尾園	10:50 B	SI 富永	SII 東原	SI 富永	SII 青木	10:50 B	
12:10 L	青木	尾園	青木	大栗	青木	東原	青木	篠原	大栗	尾園	12:10 L	富永	東原	富永	青木	12:10 L	
13:00 C	入門(50分) 富永		入門(50分) 甘利				入門(50分) 篠原				13:00 C	入門(50分) 青木		レッド アキ子 オレンジ富永	入門(50分) 東原	13:00 C	
13:00 J1	SI 尾園	SII 富永	SII 大栗	ゲームI 青木	SI 青木	SII 東原	SI 富永	SIII 青木	SI 富永	SIII 東原	13:10 J1	オレンジアキ子	イエローI 東原	入門 50 '80	SI 東原	13:00 C	
14:20 D	SI 富永		SI 青木		入門 50 '80 青木	SII 東原	SI 富永	ゲームII 青木	入門 50 '80 富永		14:00 J2	オレンジ篠原	イエローI 青木	青木	東原	14:20 D	
15:40 J4	富永		青木		青木	東原	富永	東原	富永		14:50 J3	グリーン東原	ベア 富永	SI 青木	SI 富永	15:40 J4	
16:30 J5							レッド 青木	グリーン東原			15:40 J4	レッド アキ子	ベア 東原	SII 青木	イエローIII	15:40 E	
17:20 J6	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	レッド 青木	ベア 東原	オレンジ篠原	グリーン富永	17:00 F	
18:10 J7	オレンジ篠原		オレンジアキ子		オレンジ篠原		オレンジ篠原		オレンジ東原	グリーン富永	17:20 J6	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
19:00 G	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	グリーンアキ子	イエローI 東原	グリーン東原	イエローI 富永	17:50	
20:20 H				オレンジアキ子	イエローII	SI					18:10 J7	入門(50分) 富永	イエローII				
21:40 I		SII	SI	SII	SI		篠原	入門 50 '80	SI	SI	19:00 G	SI	東原				
23:00	入門(50分)						入門(50分)				20:20 H	篠原					
	篠原	富永	青木	篠原	東原	青木	富永	青木	東原	富永	20:20 H	SI	SII				
	SI	SII	SI	SIII	SI	SII	SI	SII	SI	SIII	21:40 I	富永	篠原				
	富永	篠原	八波田	篠原	八波田	篠原	東原	富永	富永	東原	21:40 I	富永	篠原				
		SI	SI	SII	入門 50 '80	SI	SI	SII	入門 50 '80	SI	21:40 I	入門 50 '80	SI				
	篠原	八波田	篠原	八波田	篠原	富永	東原	富永	東原	23:00	篠原	富永					

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>

(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

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。

- 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。)

●3月15日(日)～4月14日(火) ジュニア振替まつり

●3月29日(日)～3月31日(火) イベント開催

●4月22日(水)～4月28日(火) ジュニアバッジチャレンジ

4月期 4月1日(水)～4月28日(火)

日	月	火	水	木	金	土
			4/1	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

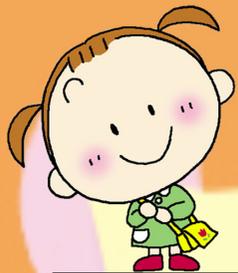
ロングウッド藍住

3月期テーマ「ストロークの攻守」 ほめテーマ「認め（グーポーズ）」

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
SⅠ	フォアハンドストローク ボールの軌道	フォアハンドストローク クロス・逆クロス	バックハンドストローク ボールの軌道	対雁行陣 相手を見て配球
SⅡ	対ストローカー 攻められないボール	対ボレーヤー 攻められないボール	対平行陣 ロブの打ち方	対平行陣 相手を見て配球
SⅢ	対ストローカー 相手のどこで取らせるのか	対ボレーヤー スピードに頼らない	対平行陣の守備 とっさのロブ	対平行陣 攻守の判断

※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。



3・4月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー & ゲーム



3月	1週目『サーブ』	2週目『ラリー & ゲーム』	3週目『サーブ』	4週目『ラリー & ゲーム』
レッド 	ボールを なげてみよう	コーチとかがしボール のうちあいをしてみよう	ラケットをあたまの うえにあげてみよう	てんすうをかぞえて ころがしラリーをしよう
オレンジ 	トスを上げて 打点の確認	オレンジコートで ラリーをしよう	打ちたい方向に横向き から体を回して打とう	バウンドする位置まで 素早く動いて打ち返す
グリーン 	グリップの確認 (コンチネンタルグリップ)	コーチと10往復 ラリーを続ける	基本動作の確認 (トロフィーポーズ)	スプリットステップを 行いラリーをする
イエロー 	フラットサーブを打とう (コンチネンタルグリップ)	レティーポジションから スプリットステップ行い ラリーをする	打ち終わりに 体のバランスを 崩さないようにする	生徒同士の 球出しから10往復 ラリーをしよう

※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。