

ロングウッド藍住 2026年 4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 甘利								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 甘利	SI 大栗	ゲームII 甘利	SI 甘利		入門 50 '80 篠原	SII 甘利	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 甘利	ゲームI 尾園	入門 50 '80 甘利	SII 大栗	入門 50 '80 甘利	SIII 東原	SI 甘利	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	入門(50分) 富永		入門(50分) 青木				入門(50分) 篠原				12:10 L	入門(50分) 青木	ゲームI 富永	レッド アキ子 オレンジ富永	入門(50分) 東原	12:10 J0	
13:00 C	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	13:00 C	13:10 J1	オレンジアキ子 富永 SI	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 東原	入門 50 '80 富永		14:20 D	14:00 J2	オレンジ篠原 グリーン青木	東原	SI 東原	14:20 D	
15:40 J4							レッド 青木 オレンジ篠原	グリーン東原			15:40 J4	15:40 J3	オレンジアキ子 レッド アキ子 ペア 東原	青木 グリーン富永	SI 富永	イエローIII E	15:40 E
16:30 J5	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	16:30 J4	オレンジ富永 グリーン篠原	東原 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	17:20 J5	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	17:50 F	
18:10 J7				オレンジアキ子	イエローII	SI 東原					18:10 J7	18:10 J6	入門(50分) 富永	イエローII			
19:00 G	入門(50分)	SII	SI	SII	SI	篠原	入門 50 '80	SI		SI	19:00 G	19:00 J7	SI 東原				
20:20 H	篠原	富永	青木	篠原	東原	青木	富永	青木	東原	富永	20:20 H	20:20 J6	篠原	SII			
21:40 I	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	21:40 J5	SI 富永	SII 篠原			
23:00		SI 篠原	SI 八波田	SII 篠原	入門 50 '80 八波田	SI 篠原	SI 富永	SII 東原	入門 50 '80 富永	SI 東原	23:00	23:00 I	入門 50 '80 篠原	SI 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
Fax088-693-0064
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

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。

- 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。)

●4月14日(火)まで ジュニア振替まつり

●4月22日(水)～4月28日(火) ジュニアバッジチャレンジ

●4月29日(水)～5月3日(日) イベント開催予定(スクールは休講)

●5月11日(月)～5月17日(日) ジュニア参観日

5月期 5月4日(月)～5月31日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	5/4	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。

インドアテニススクール

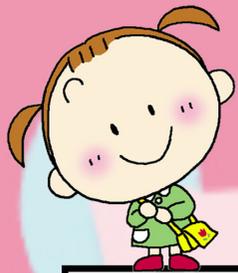
ロングウッド藍住

4月期テーマ「サーブ&レシーブの安定」 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
SⅠ	サーブ基本 打点	スライスサーブ 回転のかけ方	レシーブの基本 打ち方	サーブ・レシーブ ストロークの構える場所
SⅡ	フラットサーブ スイングスピードアップ	スライスサーブ 回転でセカンドサーブ	レシーブ タイミングと打ち方	サーブ・レシーブ ゲームをしよう
SⅢ	フラットサーブ 腕の動かし方	安定感のあるサーブ 回転で安定感を	レシーブ テイクバックの違い	サーブ・レシーブ 強打だけではなく安定を

※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



4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『サーブ』
レッド 	トスをあたまのうえにあげてみよう	ワンバウンドでうとう	ボールをたかくうってネットをこえよう	バッチチャレンジサーブ
オレンジ 	ラケットを振って遠くに飛ばそう	スピードと高さを考えて打ち返そう	打球方向の確認	バッチチャレンジサーブ
グリーン 	スライスサーブで打とう (コンチネンタルグリップ)	正しい立ち位置の確認	ボールの回転を理解してコントロール	バッチチャレンジサーブ
イエロー 	1stサーブ・2ndサーブを打ち分けよう	ポイントマッチで大きな声でジャッジをしよう	フラットサーブ・スライスサーブでコースを狙って打とう	バッチチャレンジサーブ

※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。



サーブバッジチャレンジ



	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 	3かいうって2かいネットをこそう ※サービスラインの一步前から	3かいうって1かいネットをこそう ※サービスラインの一步前から	3かいうって2かいラケットにあてよう ※サービスラインの一步前から
オレンジ 	右から2球・左から2球打ち 3回サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	右か左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	4球打って2回ネットをこそう ※サービスラインの位置から
グリーン 	右から2球・左から2球打ち 4回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から	右から2球・左から2球打ち 3回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から	右・左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左選択
イエロー 	右・左からフラット・スライスを 交互に4球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右・左からフラット・スライスを 交互に4球打ち2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右・左と球種を選択して4球中 2回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から選択 ※グリップはイースタンかコンチネンタル

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！