

ロングウッド藍住 2026年 6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 青木	SI 東原	8:10 S 9:30							
9:30 A 10:50	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 10:50	SI 青木	SII 東原	SII 青木	SIII 東原	9:30 A 10:50	
10:50 B 12:10	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 12:10	SI 富永	SII 東原	SI 富永	SII 青木	10:50 B 12:10
12:10 L 13:00	入門(50分) 富永		入門(50分) 青木				入門(50分) 篠原				12:10 L 13:00	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 L 13:00
13:00 C 14:20	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 14:20	13:10 J1 オレンジアキ子	富永 SI	入門 50 '80 青木	SI 東原	13:00 C 14:20
14:20 D 15:40	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 15:40	J2 グリーン青木	東原	SI 青木	SI 富永	14:20 D 15:40
15:40 J4							レッド 青木 オレンジ篠原	グリーン東原			15:40 J4	レッド アキ子 オレンジ樋口	ペア 東原 イエロー I 富永	SI 東原	イエロー III 富永	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	オレンジ富永	グリーン樋口	東原	富永	16:30 E
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	オレンジ樋口 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		17:20 F
18:10 J7				オレンジアキ子	イエロー II	SI 東原					18:10 J7	入門(50分) 池添	イエロー II			18:10 F
19:00 G 20:20	入門(50分)	SII	SI	SII	SI	篠原	入門 50 '80	SI		SI	19:00 G 20:20	SI 富永	東原			19:00 G 20:20
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	SI 富永	SII			20:20 H
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	富永	篠原			21:40 I
21:40 I	ゲームI	SI	SI	SII	入門 50 '80	SI	SI	SII	入門 50 '80	SI	21:40 I	入門 50 '80	SI			21:40 I
23:00	富永	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			23:00

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

6月期 6月1日(月)～6月28日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	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						

7月期 6月29日(月)～7月26日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	6/29	6/30	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						

 のところは、通常レッスンはお休みですので、お間違えのないようお願いします。

- 6月22日～28日 ジュニアバッジチャレンジ
- 6月18日～24日 セタジュニアLINE企画
- 7月27日～31日は8月期1週目のレッスン日になります。
- 7月期の振替・欠席は6月22日からサービスエースにて予約可能となります。
- 休会・退会の受付は前月の15日までとなります。

インドアテニススクール

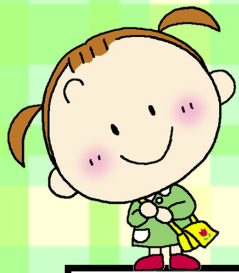
ロングウッド藍住

6月期テーマ「ゲームを楽しむ」 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 フォアハンドの復習・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	ダブルスの前衛 前後の動き	ダブルスでの ストロークの打ち分け	ダブルスで抜かれない サイドケア	ロブで抜かれたら チェンジ後のポジション
S II	対平行陣 ポイントの取り方	雁行陣～並行陣 チャンスを待って前に行く	リターンダッシュ 変化するサーブに対応	ゲームをしよう 並行陣で決めよう
S III	サービスダッシュ スプリットステップのタイミング	リターンダッシュ テンポを上げる事を意識	並行陣同士 お互いに浮かせない	ゲーム 駆け引きまで楽しむ

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、S I 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。

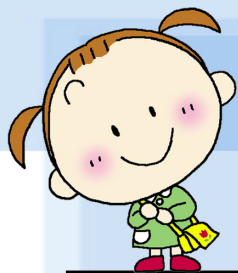


5・6月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー・ストローク



6月	1週目『ボレー』	2週目『ストローク』	3週目『ボレー』	4週目『ボレー』
レッド 	あしをだしてうとう	おおきくうごいて ボールをうとう	ラケットのうらと おもてをつかおう	バッジチャレンジ 『ボレー』
オレンジ 	足の踏込みで ラケットを振らずに 打球しよう	グリップチェンジを 早く行なう	左右に動いて 打ってみよう	バッジチャレンジ 『ボレー』
グリーン 	ネットにつめて ボレーをしよう	ベースラインを狙って 深くボールを打とう	左右を狙って ボレーを打ち分けよう	バッジチャレンジ 『ボレー』
イエロー 	ファーストボレー・ セカンドボレー・ スマッシュの コンビネーションに挑戦	チャンスボールを 決めてみよう	アプローチショットから ボレーの流れを覚えよう	バッジチャレンジ 『ボレー』

※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。



ボレーバッジチャレンジ



	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 <small>※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。</small>	フォア・バックこうごで 6かいのうち3かい ネットをこそう <small>※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。</small>	フォアかバックで 4かいのうち2かい ネットをこそう <small>※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。</small>
オレンジ 	フォア・バック交互で 6回のうち4回 ストレートコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 コートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォアかバックで 4回のうち2回 コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>
グリーン 	フォア・バック交互で 6回のうち4回 クロスコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 クロスコートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	フォア・バック交互で 6回のうち3回 コートに入れよう。 <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>
イエロー 	アプローチ→バックボレー →フォアボレー→スマッシュを 半面コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※半面エリアは左右選べます</small>	アプローチ→バックボレー →フォアボレー→スマッシュを コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>	アプローチ→フォアボレー →バックボレーを コートに入れよう <small>※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。</small>

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！