

ロングウッド藍住 2026年 9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 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	甘利	大栗	甘利	甘利		篠原	甘利	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	甘利	尾園	甘利	大栗	甘利	東原	甘利	篠原	大栗	尾園	12:10 L 13:00	富永/池添	東原	富永	青木/池添	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)	ゲームⅠ	レッド アキ子	入門(50分)	12:10 J0 13:00		
13:00 C 14:20	富永		青木				篠原				13:00 J1 14:00	青木/池添		オレンジ富永	東原/池添	13:00 C 14:20		
13:00 C 14:20	SⅠ	SⅡ	SⅡ	ゲームⅠ	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅢ	13:10 J1 14:00	オレンジアキ子	富永 SⅠ	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	東原/池添	青木/池添	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	グリーン青木	ペア 青木	SⅠ	SⅠ	14:20 D 15:40		
15:40 J4	富永		青木/池添		青木/池添	東原	富永	東原	富永		15:40 J4	オレンジアキ子		青木	富永	15:40 J4		
15:40 J4							レッド 青木	グリーン東原			15:40 J4	レッド アキ子	ペア 東原	SⅠ	イエローⅢ	15:40 J4		
16:30 J5	レッド アキ子	グリーン池添	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	オレンジ篠原	イエローⅠ 富永	東原	富永/池添	16:30 J5		
16:30 J5	オレンジ篠原		オレンジアキ子		オレンジ篠原						16:30 J5	オレンジ樋口	グリーン樋口	オレンジアキ子	イエローⅠ 富永	16:30 J5		
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	グリーン青木	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	オレンジ富永	ペアⅠ 東原	グリーン東原		17:00 F 17:50		
17:20 J6											17:20 J6	オレンジ樋口	イエローⅠ 池添			17:00 F 17:50		
18:10 J7	SⅠ			入門(50分)	オレンジアキ子	イエローⅡ	SⅠ				18:10	グリーンアキ子	イエローⅡ					
18:10 J7				池添			東原					入門(50分)	池添					
19:00 G	池添	SⅡ	SⅠ	SⅡ	SⅠ		篠原	SⅠ		SⅠ	19:00 G	SⅠ	東原					
19:00 G	入門(50分)						入門(50分)	50 '80		入門(50分)								
20:20 H	篠原/池添	富永	青木/池添	篠原	東原	青木/池添	富永	青木	東原	富永	20:20 H	富永						
20:20 H	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅢ	20:20 H	SⅠ	SⅡ					
21:40 I	富永	篠原/池添	八波田/池添	篠原	八波田	篠原/池添	東原	富永	富永	東原	21:40 I	富永	篠原					
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					
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					

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>

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

9 月 期 8 月 3 0 日 (日) ～ 9 月 3 0 日 (水)

日	月	火	水	木	金	土
8/30	8/31	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	29	30			

1 0 月 期 1 0 月 1 日 (木) ～ 1 0 月 2 8 日 (水)

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	29	30	31

 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。

○ 9 月 5 日、6 日、2 1 日～2 3 日、1 0 月 2 9 日～3 1 日は通常レッスンお休みになります。

※ 9 月 期 土 曜 日 は 3 回 受 講 に な り ま す の で、1 回 無 料 振 替 と な り ま す。

○ 9 月 5 日、6 日 レンタルコート

○ 9 月 2 1 日、2 2 日、2 3 日 イベント開催

○ 1 0 月 期 の 振 替 ・ 欠 席 は 9 月 2 4 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 1 5 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

9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
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。



9・10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



9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 	ネットを こせるようにしよう	こわがらず ラケットにあてよう	ネットのむこうから とんでくるボールを うとう	ラケットのまんなか にあてよう
オレンジ 	1・2・3のリズムで スイング	横向きでラケットに 当てよう	ラケットを 下から上に振ろう	スプリットステップから ボレー
グリーン 	基本のテイクバックを 覚えよう	スプリットステップから リズムをとる	ラケットの正しい軌道で スイング	片手バックハンドで 打ってみよう
イエロー 	オープンスタンスで 打とう	スライス回転を かけよう	左右に動いても バランスを 崩さないように打つ	低い打点と高い打点の 打ち方

※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。