

ロングウッド藍住 2026年 10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		SⅠ		8:10 S 9:30
	甘利												青木		東原		
9:30 A	SⅠ	ゲームⅡ	SⅠ	ゲームⅡ	SⅠ		入門 50 '80	SⅡ	SⅡ	SⅢ	9:30 A	SⅠ	SⅡ	SⅡ	SⅢ	9:30 A	
10:50	尾園	甘利	大栗	甘利	甘利		篠原	甘利	大栗	尾園	10:50	青木	東原	青木	東原	10:50	
10:50 B	SⅡ	ゲームⅠ	入門 50 '80	SⅡ	入門 50 '80	SⅢ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅡ	10:50 B	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅡ	10:50 B	
12:10	甘利	尾園	甘利	大栗	甘利	東原	甘利	篠原	大栗	尾園	12:10	富永/池添	東原	富永	青木/池添	12:10	
12:10 L	入門(50分)		入門(50分)				入門(50分)				12:10 L	入門(50分)	ゲームⅠ	レッド アキ子	入門(50分)	12:10 J0	
13:00	富永		青木				篠原				13:00	青木/池添		オレンジ富永	東原/池添	13:00	
13:00 C	SⅠ	SⅡ	SⅡ	ゲームⅠ	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅢ	13:10 J1	オレンジアキ子	富永 SⅠ	入門 50 '80	SⅠ	13:00 C	
14:20	尾園	富永	大栗	青木	青木	東原	富永	青木	富永	東原	14:00 J2	オレンジ篠原	東原/池添 ペア 青木	青木/池添	東原	14:20	
14:20 D	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		SⅠ	SⅠ	14:20 D	
15:40	富永		青木/池添		青木/池添	東原	富永	東原	富永		15:40 J4	レッド アキ子		ペア 東原	SⅠ	イエローⅢ	15:40 E
15:40 J4							レッド 青木	グリーン東原			15:40 J4	オレンジ樋口	イエローⅠ 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	富永/池添	17:00	
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	オレンジ富永	グリーン池添		東原	イエローⅠ 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	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	オレンジ樋口	ペアⅠ 東原		グリーン東原		17:50
18:10 J7	SⅠ			入門(50分) 池添	オレンジアキ子	イエローⅡ	SⅠ				18:10	入門(50分) 池添	イエローⅡ				
19:00 G	池添	SⅡ	SⅠ	SⅡ	SⅠ	篠原	入門 50 '80	SⅠ		SⅠ	19:00 G	SⅠ	東原				
20:20	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	富永					
20:20 H	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅢ	20:20 H	SⅠ	SⅡ				
21:40	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	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				

(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

10月期 10月1日(木)～10月28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

11月期 11月1日(日)～11月28日(土)

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



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。

- 10月29日～31日は通常レッスンお休みになります。
- 10月29日 レンタルコート、10月30日 休校、10月31日 イベント
- 11月期の振替・欠席は10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

10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	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 スピードアップ	レシーブダッシュ レシーブする位置	スライスサーブ 回転でセカンドサーブ	サービスダッシュ ステップのタイミング
SⅢ	サーブの打ち分け 球種とバリエーション	サービスダッシュ 1stボレーの考え方	レシーブダッシュ 相手の動きは？	サービスダッシュ対 レシーブダッシュ

※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。

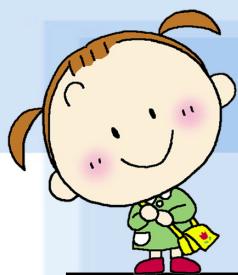


9・10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー



10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 	まとをねらってみよう	ラケットのうらおもてをつかおう	コートをおおきくうごいてみよう	バッジチャレンジ『ストローク』
オレンジ 	ボールに回転をかけよう	コースを狙ってみよう	ネットをしないように高い所を通そう	バッジチャレンジ『ストローク』
グリーン 	正しい打点で回転をかけよう	しっかり前に踏み込んでボレー	打球の高さをコントロール	バッジチャレンジ『ストローク』
イエロー 	高い打点で打ち込もう	アプローチからボレー	守りと攻めの打ち分け	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 ※コーチは手出しで前から送球します。 ※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 ※コーチは手出しで前から送球します。 ※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！