

ロングウッド藍住 2026年 11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 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	SⅠ	SⅡ	SⅡ	ゲームⅠ	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅢ	13:00 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/池添	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		ペア 青木	SⅠ	SⅠ	14:20 D
15:40	富永		青木/池添		青木	東原	富永	東原	富永		15:40 J4	オレンジアキ子		青木	富永	15:40 E	
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 E	
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	オレンジ樋口	イエローⅠ 富永	東原	富永/池添	17:00 F	
17:20 J6	オレンジ篠原		オレンジアキ子		オレンジ篠原						17:20 J6	オレンジ富永	グリーン池添	オレンジアキ子	イエローⅠ 富永	17:00 F 17:50	
17:20	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		オレンジ樋口	ペアⅠ 東原	グリーン東原			
18:10 J7	SⅠ			入門(50分)	オレンジアキ子	イエローⅡ	SⅠ				18:10	入門(50分)	イエローⅡ	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			
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	入門(50分)					入門(50分)			入門(50分)		20:20	富永					
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	SⅡ				
20:20 H	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅡ	SⅠ	SⅢ	20:20 H	SⅠ					
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

1 1 月期 1 1 月 1 日 (日) ~ 1 1 月 2 8 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

1 2 月期 1 1 月 2 9 日 (日) ~ 1 2 月 2 6 日 (土)

日	月	火	水	木	金	土
11/29	11/30	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
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。

○ 1 1 月 8 日 (日) ~ 1 1 月 1 4 日 (土) ジュニア参観日

○ 1 2 月 2 7 日 ~ 1 月 3 日は通常レッスンお休みになります。

○ 1 2 月期の振替・欠席は 1 1 月 2 2 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

11月期

ほめテーマ「労い（拍手）」

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	ストローク テイクバックの仕方	ネットプレー 続けるボレー	サーブ&レシーブ レシーブの軸足	ゲーム形式 雁行陣の後衛
SⅡ	ネットプレー ローボレーとハイボレー	ストローク トップスピン	サーブ&レシーブ レシーブダッシュ	ゲーム形式 平行陣の基本
SⅢ	サーブ&レシーブ サーブの打ち分け	ネットプレー 長さの打ち分け	ストローク 回転での制御	ゲーム形式 対雁行陣

※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。



11・12月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー & ゲーム



11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 きまったばしょでまつ・ボールのキャッチ & スローができる	コーチとゴロゴロラリー	トスをあげてみよう おともだちのそばでラケットをふらない・ラダーができる	ゴロゴロラリーで 10かいつづけよう
オレンジ 	トスをまっすぐ上げよう レッスンの最初と最後で整列してきちんとあいさつ・肩よりも上からボールを投げる	ネットをしないように ラリー	打点の確認 お友達のそばでラケットを振らない・ラダーが出来る	ポイントラリー
グリーン 	トロフィーポーズ 足下のボールケアをする・オーバースローでボールを投げる	コーチと10往復ラリー	スライスサーブ ラリーの際「お願いします」から始める・ラダーが3種類以上出来る	生徒同士で 10往復ラリー
イエロー 	プロネーション 元気よく挨拶（礼節）・ベースラインからボールを投げてネットを越える	ストレートラリーと クロスラリー	フラット・スライスの 打ち分け 安全配慮をする・ラダーが5種類以上出来る	スライスを 混ぜながらのラリー

※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。