ロングウッド藍住　2026年 12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 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/池添	SⅡ 東原	SⅠ 富永	SⅡ 青木/池添	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/池添	ゲームⅠ 富永	レッド　アキ子 オレンジ富永	入門(50分) 東原/池添	12:10 J0 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/池添	SⅡ 東原	SⅠ 富永	SⅢ 青木	SⅠ 富永	SⅢ 東原	13:10 J1	オレンジアキ子	SⅠ	入門 50 '80 青木/池添	SⅠ 東原	13:00 C 14:20
14:20 D 15:40	SⅠ 富永		SⅠ 青木/池添		入門 50 '80 青木	SⅡ 東原	SⅠ 富永	ゲームⅡ 東原	入門 50 '80 富永		14:00 J2 14:50 J3	オレンジ篠原 グリーン青木 レッド　阿部 オレンジアキ子	東原/池添 ペア　青木	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/池添	15:40 E 17:00
16:30 J5	レッド　アキ子 オレンジ篠原	グリーン池添	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	グリーン池添	オレンジアキ子 グリーン東原	イエローⅠ富永	17:00 F 17:50
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 グリーンアキ子	ペアⅠ　東原 イエローⅠ池添			
18:10 J7	SⅠ 池添			入門(50分) 池添	オレンジアキ子	イエローⅡ 篠原	SⅠ 東原				18:10	入門(50分) 池添	イエローⅡ 東原			
19:00 G 20:20	入門(50分) 篠原/池添	SⅡ 富永	SⅠ 青木/池添	SⅡ 篠原	SⅠ 東原	入門(50分) 青木/池添	入門 50 '80 富永	SⅠ 青木	入門(50分) 東原	SⅠ 富永	19:00 G 20:20	SⅠ 富永	SⅡ 篠原	19:30		
20:20 H 21:40	SⅠ 富永	SⅡ 篠原/池添	SⅠ 八波田/池添	SⅢ 篠原	SⅠ 八波田	SⅡ 篠原/池添	SⅠ 東原	SⅡ 富永	SⅠ 富永	SⅢ 東原	20:20 H 21:40	SⅠ 富永	入門 50 '80 篠原	20:50		
21:40 I 23:00	ゲームⅠ 富永	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	21:40 I 23:00	SⅠ 富永		22:10		

（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

１２月期　１１月２９日(日)～１２月２６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		

１月期　１月４日(月)～１月３１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	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。

〇１２月６日(日)　ジュニアクリスマス会

〇１２月２７日～１月３日は通常レッスンお休みになります。

〇１月期の振替・欠席は１２月２０日からサービスエースにて予約可能となります。

〇休会・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

12月期
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分間ラリー
ＳⅠ	ストローク コースの打ち分け	ネットプレー ボレーのフットワーク	サーブ＆レシーブ レシーブの基本	ゲーム形式 雁行陣の前衛
ＳⅡ	ネットプレー ミドルボレーとローボレー	ストローク ドロップショット・ロブ	サーブ＆レシーブ サービスダッシュ	ゲーム形式 アプローチから平行陣
ＳⅢ	サーブ＆レシーブ レシーブダッシュ	ネットプレー 頭上の攻守	ストローク ライジングでの処理	ゲーム形式 平行陣での攻守

※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は行います。
※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。



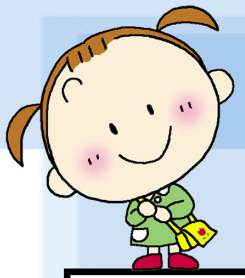
11・12月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー＆ゲーム



12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	あたまのうえで ラケットにあてよう	ワンバウンドでラリー	ネットのむこうがわに とばそう	バッジチャレンジ 『サーブ』
	レッスンをさいごまでがんばる・あしぶみ、スプリットステップをする		おともだちのおうえんをする・ぜんりょくでまっすぐはしる	
オレンジ	最後まで振り切ろう	サーブからラリー	狙って打とう	バッジチャレンジ 『サーブ』
	道具を大切にする・全力で走って止まる		お友達の応援をする・クロスステップをする	
グリーン	確率をあげよう	サーブから ポイントラリー	コースを狙おう	バッジチャレンジ 『サーブ』
	大きな声で返事・打点に入る際にショートステップをする		一緒に参加している子を応援する・コンチネンタルで上つきを裏表で出来る	
イエロー	ジャンプして打とう	生徒同士で 10往復ラリー	バランスを崩さない	バッジチャレンジ 『サーブ』
	お友達の足下のボールケアをする・ラダーが5種類以上出来る		相手の気持ちを尊重した態度・ベースラインからボールを投げてネットを越える	

※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。

ほめちぎるテニススクール×ほめ達
Indoor Tennis School
LONG WOOD



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歩前から	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歩前から	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歩前から
オレンジ	右2球左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2球左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2球左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	右左は選択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	右左と球種は選択し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！

ほめちぎるテニススクール×ほめる達
Indoor Tennis School
LONG WOOD