

# 2020 5月期 タイムテーブル



※担当コーチは都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。

	月			カルチャ	火			水			木			金			土			日		
	B	A	S		B	A	S	B	A	S	B	A	S	B	A	S	B	A	S	B	A	S
9:40 A 11:00	SI 能野	入門+ 三上			SII 宮田	SI 岩井		SII 山本	入門+ 笹邊		SII 笹邊	SI+ 三上		SIII 岩井	SI+ 宮田		SII 岩井	入門+ 宮田		SIII 三上	入門+ 岩井	
11:10 B 12:30	SIII 能野	SI+ 三上			SII 岩井	入門+ 宮田		SI 笹邊	SII 岩井	入門 山本	SIII 三上	入門+ 笹邊		SII 宮田	入門+ 岩井		SII 岩井	宮田・松永		SII 岩井・倉橋	SI+ 三上	
13:00 C 14:20	SIII 會澤	入門 三上			レンタル スクール生 2,200円	SI 三上		トーナメントI 岩井	SII 山本		SIII 宮田	SII 笹邊	入門 會澤	女S 三上	SI 岩井		入門 會澤	オレンジ 倉橋		グリーン 會澤	オレンジ 宮田・倉橋	レッド 三上
14:30 D 15:50	SII 三上	トーナメントI 能野			トーナメントI 岩井	SII 三上	入門 倉橋	SIII 會澤	SI 倉橋		女S 會澤	SII 三上		SII 宮田	入門 三上		グリーン 岩井・倉橋	オレンジ 松永	レッド 宮田	グリーン 倉橋	オレンジ 會澤	レッド 宮田
16:00 J4 16:50		トーナメントI 能野	レッド 會澤			オレンジ 倉橋	レッド 宮田		親子 山本			オレンジ 會澤	レッド 宮田	オレンジ 宮田	レッド 三上		イエロー 岩井	オレンジ 松永	親子 會澤	入門+ 岩井	オレンジ 三上	
16:55 J5 17:45	グリーン 三上	オレンジ 能野			グリーン 岩井	オレンジ 宮田	レッド 倉橋	グリーン 會澤	オレンジ 倉橋	レッド 山本	グリーン 三上	オレンジ 宮田・松永		オレンジ 宮田・松永	レッド 岩井		オレンジ 岩井	松永	レッド 會澤	SIII 會澤	SII 宮田・倉橋	
17:50 J6 18:40	グリーン 三上	オレンジ 會澤・松永			イエロー 三上	オレンジ 岩井		グリーン 山本	オレンジ 岩井・會澤		グリーン 會澤	オレンジ 三上・松永		グリーン 三上・宮田	オレンジ 松永		イエロー 倉橋	宮田		入門+ 岩井	オレンジ 三上	
18:50 G 20:10	U18 會澤	SII 松永			SI+ 宮田	U16 倉橋		U18 會澤	U16 岩井		U18 會澤	U16 宮田・松永		U16 松永	入門+ 岩井		SI 倉橋	U16 宮田		SIII 會澤	SII 宮田	
20:20 H 21:40	SI 會澤・松永				SII 三上	SI 倉橋		SII 會澤・小川	入門+ 佐橋		SII 宮田・小川	SI+ 佐橋		SII 三上	SI 岩井		SIII 會澤	SII 笹邊		入門+ 岩井	オレンジ 三上	
21:50 I 23:10					SIII 三上	SII 倉橋			SI 佐橋		男S 會澤	SIII 宮田		男S 三上			男S 會澤					

レッスンを欠席される場合は電話連絡のご協力をお願い致します。(他のスクール生の振替枠となるためです。)

振替の有効期限は1年間です。例 2020年 5月期にお休みした分の有効期限は2021年 4月期までですので、ご注意ください。

TEL 0568-41-0040

インドアテニススクール  
ロングウッド小牧



注: スタジオレッスンはインドアコートを仕切って行います。

ネットショップをOPEN!  
<http://longwood.shop2.makeshop.jp/>

# スクールカレンダー

**5月期** 5月17日(日)～6月13日(土)

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

**6月期** 6月14日(日)～7月11日(土)

日	月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

 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月期の休会・退会の受付は終了しました。
- 7月期の休会、退会の受付は6月26日(金)までとなります。

## 5月期テーマ「ボレーの基本」

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・入門+	フォアハンドストローク サーブ①	ストローク(フォア・バック) サーブ②	グリップチェンジ ボレー サーブ③	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
S I	キャッチボール 感覚を身に付けよう	ボレーはリズム バランス・タイミング	積極的にボレーを してみよう	まとめ ゲーム練習
S I +	決めるボレー 強化週間	守りのボレー 強化週間	ボレー対ストローク ラリーで続けよう	まとめ ゲーム練習
S II	ローボレー 強化週間	ミドルボレー 強化週間	ドライブボレーに チャレンジ	まとめ ゲーム練習
S III	ラケットを動かす？ 止める？	打球方向に 詰めよう	コースへ誘う ボレーコントロール	まとめ ゲーム練習
トーナメント	回転量による スピードの変化で崩す	回転による 高さの変化で崩す	ストローク展開から ネットプレーへ	まとめ ゲーム練習
男・女S専	リターンでの リズムを覚える	攻め時、守り時を 考えてショットの選択をする	サーブスキープの為の サーブ後の展開	まとめ ゲーム練習



# ジュニアクラスレッスンテーマ

## 5月期テーマ **ストローク**

	メインテーマ	第1週目	第2週目	第3週目	第4週目
<b>レッド</b>	きほんのかくにん & マスクになれよう	コロコロから ワンバウンド	とおくにとばそう	ねらってうとう	ラリーを つづけよう
<b>オレンジ</b>	基本の確認 & マスクに慣れよう	打点を覚えよう	タイミングを 合わせよう	高さを意識しよう	ラリーを続けよう
<b>グリーン</b>	基本の確認 & マスクに慣れよう	打点の確認	スピンのかけ方	高さを意識しよう	ラリーを続けよう
<b>イエロー</b>	基本の確認 & マスクに慣れよう	スピンのかけ方	高さを意識しよう	コースを 意識しよう	ラリーを続けよう

※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。