



2021 1月期 レッスンスケジュール

スクールのお知らせにつきましては、[ホームページ](#)でご案内させていただきます。「ニュース&イベント情報」からご確認ください。

※スクールの休講措置を行う際もお電話でのご連絡は致しかねますので、予めご了承下さい。

QRコードはこちら



月		火		水		木		金		土		日	
B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A

※担当コーチは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※4名以下のクラスは、クラス変更をお願いする場合があります。

※レンタルコート(80分)2,500円、(50分)1,600円、(40分)1,300円 ※予約は期の始まりからとなります。

9:40 A 11:00	S I 能野	入門+ 三上	S II 宮田	S I 岩井	S II 岩井	入門+ 倉橋	S II 笹邊	S I + 三上	S III 岩井	S I + 宮田	S III 宮田	入門+ 岩井	S III 三上	入門+ 岩井	
11:10 B 12:30	S III 能野	S I + 三上	S II 岩井	入門+ 宮田	S I 倉橋	S II 岩井	S III 三上	入門 笹邊	S II 宮田	入門+ 岩井	S II 岩井	S I 宮田・松永	S II 岩井	S I + 三上	
13:10 C 14:30	レンタル40分 一般 13:40 Spot体験	入門 三上	レンタル40分 レンタル40分	レンタル40分 開講クラス募集中	S I 三上	レンタル40分 レンタル40分	レンタル40分 レンタル40分	レンタル40分 レンタル40分	レンタル40分 レンタル40分	レンタル40分 レンタル40分	レンタル40分 レンタル40分	レンタル40分 レンタル40分	レンタル40分 レンタル40分	レンタル40分 レンタル40分	
14:35 D 15:55	S II 曾澤	トナメント I 能野	トナメント I 岩井	S II 三上	S III 曾澤	S I 倉橋	女S 曾澤	S II 三上	レンタル80分 開講クラス募集中	入門 宮田	グリーン 倉橋	オレンジ 曾澤	イエロー 岩井	オレンジ 三上	
16:00 J4 16:50	ジュニア Spot体験	トナメント I 能野	オレンジ 倉橋	レッド 宮田	ジュニア Spot体験	レッド 倉橋	オレンジ 曾澤	レッド 宮田	ジュニア Spot体験	トナメント I 三上	グリーン 倉橋	オレンジ 宮田	レッド 曾澤	S III 曾澤	S II 宮田
16:55 J5 17:45	グリーン 三上	オレンジ 曾澤	グリーン 岩井	オレンジ 宮田	レッド 倉橋	グリーン 曾澤	オレンジ 倉橋	グリーン 三上	オレンジ 宮田	オレンジ 宮田	レッド 岩井	グリーン 三上	オレンジ 宮田	グリーン 三上	オレンジ 松永
17:50 J6 18:40	グリーン 三上	オレンジ 松永	イエロー 三上	オレンジ 岩井	グリーン 曾澤	オレンジ 岩井	グリーン 松永	オレンジ 三上	グリーン 三上	オレンジ 宮田	グリーン 三上	オレンジ 宮田	グリーン 三上	オレンジ 宮田	グリーン 三上
18:50 G 20:10	U18 曾澤・三上	S II 松永	S I + 宮田	U16 倉橋	U18 曾澤	U16 岩井	U18 曾澤	U16 宮田・松永	U16 宮田	S I 岩井	S I + 倉橋	U18 曾澤	U16 倉橋	U18 曾澤	
20:20 H 21:40	S I 曾澤・佐橋	入門+ 松永	S II 三上	S I 倉橋	S II 曾澤	入門+ 岩井	S II 宮田・小川	S I + 曾澤	S II 三上	S I 佐橋	S III 曾澤	S II 倉橋	S III 曾澤	S II 倉橋	
21:50 I 23:10			S III 三上	S II 倉橋			男S 曾澤		男S 三上				男S 曾澤		

1月24日 定員8名 2500円(税別)
男子シングルス大会

インドアテニススクール
ロングウッド小牧
TEL 0568-41-0040



HOME PAGE NETSHOP Instagram

スクールカレンダー

1 月期 1月5日(火)～2月1日(月)

日	月	火	水	木	金	土
		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	2/1					

2 月期 2月2日(火)～3月1日(月)

日	月	火	水	木	金	土
		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	3/1					

 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 2月30日(水)～1月4日(月)は通常レッスンがお休みとなります。
- 2月11日(木)と2月23日(火)は無料振替となります。
- 1月期の休会・退会の受付は終了しております。
- 2月期の休会・退会の受付は**1月15日(金)**までとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は**2月15日(月)**までとなります。

ロングウッド小牧校 1期テーマ「フォアハンドストロークの上達」

		第1週	第2週	第3週	第4週
一般 クラス	入門・入門+	フォアハンドストローク サーブ① 打点に注意！	フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ② 準備を早く	ストロークでのグリップチェンジ フォア・バックボレー サーブ③ 肘の位置に注意	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう 目指せ 10往復！
	S I	フットワークを使って 正しい打点で打とう 自分から打点に入る	コースの打ち分けを 意識して打とう 目標イメージと打球ポイント	ラリーを続けるコツ リズムが大事 ネットを通す高さに注意	まとめ ゲーム練習 相手より先にミスをしたくない
	S I +	身体をスムーズにを使って 打ってみよう 運動連鎖を使う	色々なフットワークで 打ってみよう 回り込みに挑戦	打点の高さを変えて 打ってみよう ラケットの高さに気をつける	まとめ ゲーム練習 チャンスボールを逃さない
	S II	色々な高さを ジャストミート テイクバックを早く！	色々な場所で 打ってみよう 攻める？守る？	スピード・回転で 相手を崩そう スピンorフラットorスライス	まとめ ゲーム練習 一打終了ではない展開力
	S III	タメを使って パワーを伝えよう 身体の捻り戻しを使う	回転量を調節して コントロール力up! 狙え！ショートクロス	並行陣vsストローク 攻守の切り替え ポジションで攻守の判断	まとめ ゲーム練習 狙った後の狙い
女性 クラス	トーナメント I	対並行陣 センターセオリー ワイドを上手に使う！	対並行陣 沈めてから攻める ボールコントロールを意識	対並行陣 ロブを絡めて崩す 進入角度調整	まとめ ゲーム練習 打球後のイメージを膨らませる
男女別	シングルス専科	深いところで ラリー 高さ回転でコントロール	チャンスボール 厚い当たりで ボールを潰す	ボレー &スマッシュ 正確なコースへ コントロール！	ゲーム練習 攻守の判断と コース
中高生 クラス	U16	ボレー コンチネンタルグリップ 1, 2のリズムで打つ	スマッシュ 下半身を上手く使う 地面からパワーを貰おう	サーブ コンチネンタルグリップで プロネーションを使う	ゲーム練習 ダブルス ボレーで点を獲る
	U18	パンチボレー タメで打つ感覚を 習得	前後のスマッシュ 攻め、守りのスマッシュ 打球ポイントを意識する	2ndサーブ 回転をしっかりかけて コントロール	正確に入れる 攻守の中で スピード調整



1月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	安定感を上げよう	ネットプレーに出よう
1週目	ノーバウンドとワンバウンド	ボールキャッチ	高さを合わせよう	ネットからの距離 遠い・近い
2週目	ボールキャッチ	フォアボレーと バックボレー めんをおぼえよう	ネットからの距離 遠い・近い	コースを変えよう
3週目	はしって ボレー	ネットにちかづこう	ボレーボレー	アプローチから ボレー
4週目	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	5かいのうち 2かいネットをこそう	6かいのうち 4かいネットをこそう	ボレーボレー 5回続ける	アプローチから ボレーを成功させる

※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。