



2021 5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。

QRコードはこちら



※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。

	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)2,750円(税込),(50分)1,760円(税込),(40分)1,430円(税込) ※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 岩井	入門+ 倉橋	S III 三上	入門+ 岩井	8:10 S 9:30			
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 西口	S III 三上	入門 笹邊	S II 宮田	入門+ 岩井	S II 岩井	S I 宮田	S II 岩井	S I + 三上	9:40 A 11:00			
12:35 13:00	レンタル40分 13:00	レンタル40分	レンタル40分	ランチタイム レッスン 25 岩・三・宮	レンタル40分	ランチタイム レッスン 25 岩・倉・西	レンタル40分	ランチタイム レッスン 25 三上・倉橋	レンタル40分	ランチタイム レッスン 25 岩・三・宮	12:40 13:30	入門 松永	オレンジ 倉橋	グリーン 倉橋	オレンジ 宮田	レッド 三上	12:40 J0 13:30	
13:10 C 14:30	レンタル80分 開講クラス募集中	入門 三上	レンタル80分 開講クラス募集中	S I 三上	トーナメント I 岩井	レンタル80分 開講クラス募集中	S III 倉橋	S II 笹邊	女S 三上	S I 岩井	13:35 J1 14:25	グリーン 岩井	オレンジ 倉橋	レッド 宮田	グリーン 三上	オレンジ 倉橋	レッド 宮田	13:35 J1 14:25
14:35 D 15:55	S II 西口	トーナメント I 能野	トーナメント I 岩井	S II 三上	S III 岩井	S I 西口	女S 宮田	S II 三上	レンタル80分 開講クラス募集中	入門 三上	14:30 J2 15:20	グリーン 倉橋	オレンジ 松永	イエロー 岩井	オレンジ 倉橋	14:30 J2 15:20		
16:00 J4 16:50	レンタル50分	トーナメント I 能野	オレンジ 倉橋	レッド 宮田	レンタル50分	レンタル50分	オレンジ 倉橋	レッド 宮田	レンタル50分	トーナメント I 三上	15:25 J3 16:15	イエロー 岩井	オレンジ 宮田	S III 岩井	S II 倉橋	15:25 J3 16:15		
16:55 J5 17:45	グリーン 三上	オレンジ 西口	グリーン 岩井	オレンジ 宮田	レッド 倉橋	グリーン 西口	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	16:20 J4 17:10	イエロー 松永	オレンジ 宮田	レッド 倉橋	S III 岩井	S II 倉橋	16:20 J4 17:10
17:50 J6 18:40	イエロー 三上	オレンジ 西口	イエロー 三上	オレンジ 岩井	グリーン 倉橋	オレンジ 西口	グリーン 倉橋	オレンジ 三上	グリーン 倉橋	オレンジ 三上	グリーン 三上	オレンジ 宮田	17:20 F 18:40	S I 倉橋	U16 宮田・松永	U18 三上	U16 宮田	17:20 F 18:40
18:50 G 20:10	U18 西口	S II 松永	S I + 宮田	U16 倉橋	U18 西口	U16 倉橋	U18 倉橋	U16 宮田	U16 宮田	S I 岩井	18:50 G 20:10	S I + 笹邊	U18 松永	18:50 G 20:10				
20:20 H 21:40	S I 西口	入門+ 松永	S II 三上	S I 倉橋	S II 佐橋	入門+ 倉橋	S II 宮田	S I + 倉橋	S II 三上	S I 佐橋	20:20 H 21:40	S III 岩井	S II 笹邊	20:20 H 21:40				
21:50 I 23:10			S III 三上	S II 倉橋			男S 宮田	男S 三上			21:50 I 23:10	男S 宮田		21:50 I 23:10				

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

5月期 5月6日(木)～6月2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	1	2			

6月期 6月3日(木)～6月30日(水)

日	月	火	水	木	金	土
				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			

 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。

- 5月1日(土)～5日(水)は通常レッスンはありません。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(土)までとなります。
- 7月期の休会・退会の受付は6月15日(火)までとなります。

ロングウッド小牧校 5月期テーマ「ボレーの基本」

		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 フットワークと身体の向き	フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ② 持ち方の違いを理解	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 判断力UP	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう ミスの少ないスピードを覚える
	S I	ボレーは簡単♪ ボールキャッチと一緒に 焦らずタイミングをとる	ステップをマスター リズムカルに ステップ・セット・ヒット	ボレーを決める為には ネットへ詰めよう！ 覚悟を決めて！	まとめ ゲーム練習 ポーチで点をとろう
	S I +	ミドルボレーで 角度をつけよう 打点に注意	ローボレーで 深さを変えよう 力加減を覚える	ボレー対ストロークで ラリーを続けよう 深さ、スピードに気を付ける	まとめ ゲーム練習 積極的にボレーを使う
	S II	打点の確認 壁を作ろう 当たり負けしない形	安定感 足で決まる！ 正面のボールの処理	スイングボレーに チャレンジ！ テイクバックに注意	まとめ ゲーム練習 ボレーで展開を作る
	S III	ラケットを動かすボレー ラケットを止めるボレー 緩急をつける	打ったコースに移動する ポジショニング スムーズなコートカバー	並行陣での ボレーのポイントは？ いろいろなボールに対応	まとめ ゲーム練習 ボレーで点をとる！
女性 クラス	トーナメント I	回転量による スピードの変化で崩す フォームでばれないように	回転による 高さの変化で崩す トップスピンロブに挑戦	ストローク展開から ネットプレーへ アプローチの精度UP！	まとめ ゲーム練習 相手の嫌がる回転を使う
男女別	シングルス専科	ネットプレーPart1 ネットプレーに出てみよう！ コースを予測する	ネットプレーPart2 スマッシュ強化 反応を早くする	リターンダッシュ ミスをおそれない！ リスクを楽しむ♪	ゲーム練習 ネットプレーも使って 相手を揺さぶる
中高生 クラス	U16	ミスのないストローク 安定感重視 我慢強さを覚える	チャンスボール 高い打点で叩く テイクバックの高さに注意	攻守の判断 強打できる、できない メリハリをつける	まとめ 作戦を考える 1ポイントを大切に
	U18	安定したラリーPart1 手打ちしない ブレない下半身を作る	安定したラリーPart2 左右に振られても返す スタンスを広く	安定したラリーPart3 前後に振られても返す 一歩目を早く！	まとめ 全てのボールを返す 最後まで諦めない



5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	うごきかたをおぼえよう	うごきかたをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	ボールキャッチ	うごいてボールキャッチ	ボレーの基本 フォアとバックの面をおぼえよう	すばやく準備 まんなかにあてよう
2週目	さゆうのうごき	さゆうのうごき	すばやく準備 まんなかにあてよう	ネットに近づいて 打とう
3週目	はしってラケットにあてよう	はしってボレー ネットをこそう	力加減をおぼえよう	ねらって打とう
4週目	バッジチャレンジ とおいボールを ボレー 5かいのうち2かい ラケットにあてよう	バッジチャレンジ とおいボールを ボレー 5かいのうち2かい ネットをこそう	バッジチャレンジ ランダム球出しで 6球中4球入れよう	バッジチャレンジ ランダム球出しで 4球連続入れよう

※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。