



2021 4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)2,750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	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	8:10 S	S II 岩井	入門+ 倉橋
11:00											9:30		
11:10 B	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	9:40 A	S III 岩井	S I 倉橋・松永
12:30											11:00		
	レンタル40分 開講クラス募集中	レンタル40分 開講クラス募集中	レンタル40分 開講クラス募集中	レンタル40分 開講クラス募集中	レンタル40分 開講クラス募集中	レンタル40分 開講クラス募集中	レンタル40分 開講クラス募集中	レンタル40分 開講クラス募集中	レンタル40分 開講クラス募集中	レンタル40分 開講クラス募集中	11:10 B	S II 岩井	S I + 三上
13:10 C	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	12:30		
14:30											12:40 J0	入門 松永	オレンジ 倉橋
14:35 D	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	13:30	グリーン 倉橋	オレンジ 宮田
15:55											13:35 J1	グリーン 岩井	オレンジ 倉橋
16:00 J4	ジュニア Spot体験	トーナメント I 能野	オレンジ 倉橋	レッド 宮田	ジュニア Spot体験	レンタル50分	オレンジ 倉橋	レッド 宮田	ジュニア Spot体験	三上	14:25	グリーン 三上	オレンジ 倉橋
16:50											14:30 J2	グリーン 倉橋	オレンジ 松永
16:55 J5	グリーン 三上	オレンジ 西口	グリーン 岩井	オレンジ 宮田	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	15:20	イエロー 岩井	オレンジ 倉橋
17:45											15:25 J3	イエロー 岩井	オレンジ 宮田
17:50 J6	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 三上	オレンジ 宮田	16:15	イエロー 松永	オレンジ 倉橋
18:40											16:20 J4	イエロー 松永	オレンジ 倉橋
18:50 G	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	17:10	S I 倉橋	U16 宮田・松永
20:10											17:20		
20:20 H	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	18:40	S I + 笹邊	U18 松永
21:40											18:50 G		
21:50 I			S III 三上	S II 倉橋			男S 宮田		男S 三上		20:10	S III 岩井	S II 笹邊
23:10											20:20 H		
											21:40		
											21:50 I	男S 宮田	
											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



NET SHOP



Instagram

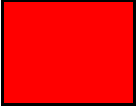
スクールカレンダー

4 月期 4月1日(木)～4月28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	

5 月期 5月6日(木)～6月2日(水)

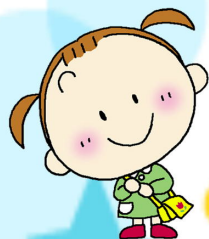
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2			

 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。

- 4月29日(木)、30日(金)、5月1日(土)～5日(水)は通常レッスンはありません。
- 5月期の休会・退会の受付は4月15日(木)までとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(土)までとなります。

ロングウッド小牧校 4月期テーマ「バック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・バックボレー フォアストローク サープ① 力の入る打点を覚える	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サープ② ラケットの真ん中に当てる	ボレーのフットワーク ストロークでのグリップチェンジ スプリットステップの確認	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう ボールのスピードに注意
	S I	フットワーク 踏み込んで打とう 打点の確認	安定したラリーは 高さを意識しよう 下半身の使い方	クロス・ストレートに コースを変えてみよう ボールのどこを打つ？	まとめ ゲーム練習 バックハンドを積極的に使おう
	S I +	ボールに 回転を掛けよう① 順回転を掛けよう	ボールに 回転を掛けよう② スライスに挑戦	ボレー対ストローク アプローチで回転を掛けよう スピードコントロール	まとめ ゲーム練習 回転でミスを減らす
	S II	色々な回転に チャレンジ 進入角度に気を付ける	アプローチから ネットプレーへ 深いボールを意識	ボレー対ストローク 並行陣対策 上下の打ち分け	まとめ ゲーム練習 ゲーム展開を考える
	S III	攻撃力アップ！ 前で攻めよう バックでも叩く！	守備力アップ！ スライスマスター スライスを使って守備範囲を広げる	緩急をつけて 攻守の切り替え 厚い当たりと薄い当たり	まとめ ゲーム練習 攻守の判断をする
女性 クラス	トーナメント I	決めるボレーの バリエーションを増やそう アングルボレー強化	配球に対する ポジショニング 相手のフォームを見て予測する	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応 いろいろなフットワーク	まとめ ゲーム練習 相手の狙いを予測する
男女別	シングルス専科	リターンPart1 確率重視 センターセオリー	リターンPart2 前に入って叩く ミスを恐れない	リターンダッシュ スピン・スライスを使って 攻めに転じる	ゲーム練習 リターンゲームの 駆け引き
中高生 クラス	U16	安定したストローク トップスピンをかけて 高い軌道で打つ	スライスに挑戦 滑るスライス 面の角度に注意	100回ラリー 回転も意識して ミスをしない	ゲーム練習 簡単なミスをしない 自滅禁止！
	U18	安定したストローク 深いボールで ラリーを続ける	安定したストローク2 バックハンド強化 両手のバランス	バックハンドだけで 100回ラリー 苦手意識を無くす	ゲーム練習 相手の弱点を突く 勝敗にこだわる



4月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



	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	コロコロとワンバウンド	うごきだしのきほん スプリットステップ	打点とスイングを確認しよう	スパイダー トレーニング
2週目	したからうえにラケットをふろう	からだとボールの距離	高さを意識して返球しよう	高さを意識して返球しよう
3週目	はなれたボールにおいついてうとう	いっばいうごいてネットをこそう	フットワークを使って返球し続けよう	フットワークを使って返球し続けよう
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
	とおいボールを5かいのうち2かいネットをこそう	とおいボールを5かいのうち3かいネットをこそう	ランダム球出しで6回中4回入れよう	ランダム球出しで6回中5回入れよう

※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。