



# 2021 9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。

※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。

	月		火		水		木		金		土		日										
	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A									
9:40 A 11:00	SI 牛田	入門+ 三上	SII 宮田	SI 岩井	SII 岩井	入門 倉橋	SII 笹邊	SI+ 三上	SIII 岩井	SI+ 宮田	SIII 岩井	SI 倉橋・松永	SII 宮田・倉橋	SI 岩井	8:10 S 9:30	SII 岩井	入門+ 倉橋	SIII 三上	入門+ 倉橋	8:10 S 9:30			
11:10 B 12:30	SIII 西口	SI+ 三上	SII 岩井	入門+ 宮田	SI 倉橋	SII 西口	SIII 三上	入門 笹邊	SII 宮田	入門 岩井	SII 岩井	SI 宮田	SII 岩井	SI+ 三上	11:10 B 12:30	SII 岩井	SI 宮田	SII 岩井	SI+ 三上	11:10 B 12:30			
13:10 C 14:30	レンタル40分 開講クラス募集中	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	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										
14:35 D 15:55	SII 牛田	トナメントI 西口	トナメントI 岩井	SII 三上	SIII 岩井	SI 西口	女S 宮田	SII 三上	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	グリーン 岩井	オレンジ 牛田	レッド 宮田	13:35 J1 14:25	グリーン 岩井	オレンジ 牛田	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	
16:00 J4 16:50	レンタル50分	トナメントI 西口	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	トナメントI 三上	レンタル50分	イエロー 岩井	オレンジ 牛田	SIII 岩井	SII 宮田	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	SIII 岩井	SII 宮田	14:30 J2 15:20
16:55 J5 17:45	グリーン 三上	オレンジ 牛田	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	オレンジ レド	イエロー 松永	オレンジ 宮田	レッド 倉橋	15:25 J3 16:15	イエロー 岩井	オレンジ 牛田	SIII 岩井	SII 宮田	15:25 J3 16:15			
17:50 J6 18:40	イエロー 三上	オレンジ 牛田	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	グリーン 三上	グリーン 三上	オレンジ 宮田	16:20 J4 17:10	イエロー 松永	オレンジ 宮田	レッド 倉橋	U18 三上	U16 宮田	16:20 J4 17:10			
18:50 G 20:10	U18 西口	SII 松永	SI+ 宮田	U16 倉橋	U18 西口	U16 倉橋	U18 倉橋	U16 宮田	U16 宮田	SI 岩井	17:20 F 18:40	SI 倉橋	U16 宮田・松永	SI+ 笹邊	U18 松永	17:20 F 18:40							
20:20 H 21:40	SI 西口	入門+ 松永	SII 三上	SI 倉橋	SII 佐橋	入門+ 倉橋	SII 宮田	SI+ 倉橋	SII 三上	SI 佐橋	18:50 G 20:10	SIII 牛田	SII 笹邊	SIII 牛田	SII 笹邊	20:20 H 21:40							
21:50 I 23:10			SIII 三上	SII 倉橋			男S 宮田	男S 三上			21:50 I 23:10	男S 牛田				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





HOMEPAGE   NETSHOP   Instagram

# スクールカレンダー

**9月期** 9月4日(土)～10月1日(金)

日	月	火	水	木	金	土
						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	1	

**10月期** 10月2日(土)～10月29日(金)

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	29	

 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。

- 9月23日(木)は通常レッスンはありません。  
該当日が在籍クラスの場合は無料振替させていただきます。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(水)までとなります。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(金)までとなります。

# ロングウッド小牧校 9月期テーマ「ゲーム展開を楽しもう」

		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 グリップと打点の確認	フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ② バックハンドをたくさん打つ！	ストロークでのグリップチェンジ フォア・バックポレー サーブ③ ポレーのフットワーク	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう ゆっくり続けよう
	S I	後衛の仕事は？ ラリーを繋げること！ 前衛が活躍する	前衛の仕事は？ ポイントを取ること！ ポーチのタイミング	ロブでポジションチェンジ からのゲーム展開 相手を走らせる	まとめ ゲーム練習 前衛と後衛のバランス
	S I +	ストロークで相手を 前後に走らせよう ドロップショットに挑戦	チャンスを作って ネットプレーへ！ 浅いボールを狙って	ポレーとストロークで ゲーム展開 コースを変える	まとめ ゲーム練習 チャンスを見逃さない
	S II	センターセオリーからの ストロークで崩す いろいろなリズムで打つ	ドロップ、アングルポレー テクニックで攻めよう ボールのどこを触る？	スマッシュからの ゲーム展開 スマッシュを返す！	まとめ ゲーム練習 オープンスペースを使う
	S III	ネット並行陣VSストローク並行陣 二人で攻める・守る 2対1ラリー①	ネット並行陣VS雁行陣 相手の構えで見極める 2対1ラリー②	並行陣VS並行陣 速い展開に対応しよう 反応できる構え	まとめ ゲーム練習 相手のポジションをよく見る
女性 クラス	トーナメント I	オープンスペースを 作る配球 コースとスピードの関係	ポーチに出る タイミング 相手の構えから予測	パートナーとの ポジショニング スペースを作らない	まとめ ゲーム練習 隙を作らない
男女別	シングルス専科	攻撃強化Part1 高い打点で打つ 攻めるテニス	攻撃強化Part2 ネットプレーでフィニッシュ 積極的に前へ	サーブスキープ 主導権を渡さない 3球目攻撃	まとめ ゲーム練習 強気に攻める
中高生 クラス	U16	レシーブ強化Part1 コンパクトに合わせる 確率重視	レシーブ強化Part2 スライスサーブに対応 足を使って攻略	サーブ&レシーブ練習 簡単なミス減らす 臨機応変なフットワーク	まとめ ゲーム練習 狙いのある試合
	U18	タッチ練習 ドロップ、ショートクロス ショートテニスで勝負	強打練習 高い打点でたたく コートの中で打つ	サーブ&レシーブ コートに入る強さを理解 ミス減らす	まとめ ゲーム練習 相手との騙し合い



# 9月期ジュニアレッスンテーマ・・・サーブ・スマッシュ



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	ボールなげ うえなげ、したなげ	トスアップと ボールなげ	打点とスイングの確認	打点とスイングの確認
2週目	だてんをおぼえよう	だてんをおぼえよう	ボールの落下点に入ろう	ボールの落下点に入ろう
3週目	じぶんでなげて うってみよう	じぶんでなげて うってみよう	ねらって打とう	左右の打ち分け
4週目	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>	<b>バッジチャレンジ</b>
	ただしフォームで サーブをうとう	ただしフォームで サーブをうとう	スマッシュで5回中3 回コートに入れる	スマッシュで5回中4回 コートに入れる

※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。