



2021 10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 牛田	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	S I 倉橋・松永	S II 宮田・倉橋	S I 岩井	8:10 S 9:30	S II 岩井	入門+ 倉橋	S III 三上	入門+ 倉橋	8:10 S 9:30		
11:10 B 12:30	S III 西口	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	11:10 B 12:30	S II 岩井	S I 宮田	S II 岩井	S I + 三上	11:10 B 12:30		
	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	レンタル40分		
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	12:40 Jo 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 Jo 13:30	グリーン 倉橋	オレンジ 宮田	レッド 三上	12:40 Jo 13:30	
14:35 D 15:55	S II 牛田	トーナメント I 西口	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	13:35 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	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	トーナメント 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	トーナメント I 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	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	
16:55 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	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	15:25 J3 16:15	イエロー 岩井	オレンジ 牛田	S III 岩井	S II 宮田	15:25 J3 16:15	S III 岩井	S II 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 倉橋	オレンジ 三上	グリーン 宮田	16:20 J4 17:10	イエロー 松永	オレンジ 宮田	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	グリーン 三上	オレンジ 宮田	16:20 J4 17:10
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	U18 倉橋	U16 宮田	S I 岩井	17:20 F 18:40	S I 倉橋	U16 宮田・松永	S I + 笹邊	U18 松永	17:20 F 18:40	S I 倉橋	U16 宮田・松永	S I + 笹邊	U18 松永	17:20 F 18:40
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 牛田	S II 笹邊	20:20 H 21:40	S III 牛田	S II 笹邊	20:20 H 21:40	S III 牛田	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 牛田		21:50 I 23:10	男S 牛田		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

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	

11月期 11月1日(月)～11月28日(日)

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						

 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。

- 11月3日(水)、11月23日(火)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。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(金)までとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は11月15日(月)までとなります。

ロングウッド小牧校 10月期テーマ「ネットプレーの上達」

		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 フォアストローク サーブ① 力の入る場所	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ② バックボレーに挑戦	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をする	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう 20回続ける！
	S I	ラケットの反発力で ボールを飛ばそう！ 踏み込みを合わせる	ステップをマスターして、 スマッシュ&ボレー 重要性を理解する	前後の動きで 攻める・守る ゲーム中の動き	まとめ ゲーム練習 前衛が活躍する
	S I +	ボレー・ストロークで ラリーをつなげるコツ コントロールできるスピード	ロブを上げさせて スマッシュしよう ロブを狙い打つ	ボレー・スマッシュ！ 並行陣にチャレンジ ステップのシンクロ	まとめ ゲーム練習 ゲームで並行陣をとる
	S II	ラケットを動かして パンチボレー！ 2度引きを使う	足を動かして ローボレー！ 軸足の場所	アプローチから ネットプレー勝負！ 有利な状態でファーストボレー	まとめ ゲーム練習 積極的にボレーを使う
	S III	攻めるポジションでの ボレー・スマッシュ コンパクトに構える	守るポジションでの ボレー・スマッシュ 足元のボールの処理	ポジションチェンジを マスターしよう！ 前後関係も意識	まとめ ゲーム練習 攻守の判断
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 コースとスピードの関係	配球に対する ポジショニング 相手の構えから予測	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応 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	守備強化Part1 時間を作る 高さを意識	守備強化Part2 スライスを使う センターへの戻り方	レシーブ 確率重視・ミスをしない セカンドサーブは攻める	まとめ ゲーム練習 攻守の判断
中高生 クラス	U16	ストローク強化① 軌道を意識 ミスをしない	ストローク強化② 緩急をつける 狙って打つ	コートを支配 相手を走らす 揺さぶる	まとめ ゲーム練習 狙いのある試合
	U18	ストローク強化 リズムを自分から変えて 先に仕掛ける	ボレー強化 どんなボールが来ても 逃げない！立ち向かう！	チャンスボール しっかり振りきる 相手を見る	まとめ ゲーム練習 先手必勝



10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	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	ラケットのもちかたをおぼえよう	ラケットのもちかたをおぼえよう	打点とスイングの確認	打点とスイングの確認
2週目	ラケットのふりかたをおぼえよう	ラケットのふりかたをおぼえよう	力加減を覚えよう	高さを意識して返球しよう
3週目	だてんをおぼえよう	だてんをおぼえよう	高さを意識して返球しよう	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
	ただしフォームでフォアハンドをうとう	ただしフォームでフォア、バックをうとう	4回連続でコートに入れよう	5回連続でコートに入れよう

※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。