



# 2022 2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頂きます。「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。														
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	8:10 S 9:30	SII 岩井	入門+ 倉橋	8:10 S 9:30
11:10 B 12:30	SIII 林	SI+ 三上	SII 岩井	入門+ 宮田	SI 倉橋	SII 林	SIII 三上	入門 笹邊	SII 宮田	入門 岩井	9:40 A 11:00	SIII 岩井	倉橋・松永	9:40 A 11:00
	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	14:05 トーナメント I 林	トーナメント I 岩井	SI 三上	トーナメント I 岩井	SIII 倉橋	SII 笹邊	女S 三上	SI 岩井	11:10 B 12:30	SII 岩井	SI 宮田	11:10 B 12:30
14:35 D 15:55	SII 牛田	トーナメント I 林	トーナメント I 岩井	SII 三上	SIII 岩井	SII 林	女S 宮田	SII 三上	SI+ 岩井	入門 三上	12:40 JO 13:30	入門 松永	オレンジ 倉橋	12:40 JO 13:30
16:00 J4 16:50	レンタル50分 	トーナメント I 林	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	13:35 J1 14:25	グリーン 岩井	オレンジ 牛田	13:35 J1 14:25
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 林	オレンジ 倉橋	グリーン 三上	オレンジ 宮田	オレンジ 宮田	14:30 J2 15:20	グリーン 倉橋	オレンジ 松永	14:30 J2 15:20	
17:50 J6 18:40	イエロー 三上	グリーン 牛田	イエロー 三上	オレンジ 岩井	グリーン 倉橋	オレンジ 林	グリーン 倉橋	オレンジ 三上	グリーン 三上	15:30 トーナメント I 三上	15:25 J3 16:15	イエロー 岩井	オレンジ 牛田	15:30 E 16:50
18:50 G 20:10	U18 林	SII 松永	SI+ 宮田	U16 倉橋	U18 林	U16 倉橋	U18 倉橋	U16 宮田	U16 宮田	16:20 J4 17:10	イエロー 松永	オレンジ 宮田	16:20 J4 17:10	
20:20 H 21:40	SI 林	入門+ 松永	SII 三上	SI 倉橋	SII 佐橋	入門+ 倉橋	SII 宮田	SI+ 倉橋	SI 岩井	17:20 F 18:40	SI 倉橋	U16 宮田・松永	17:00 F 18:20	
21:50 I 23:10			SIII 三上	SII 倉橋						18:50 G 20:10	SI+ 笹邊	U18 松永	2月13日 定員8名 2750円(税込) 男子シングルス大会	
										20:20 H 21:40	SIII 牛田	SII 笹邊		
										21:50 I 23:10	男S 牛田			

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

2月期 2月2日(水)～3月1日(火)

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				

3月期 3月2日(水)～3月29日(火)

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。

- 2月11日（金）・23日（水）、3月21日（月）の在籍クラスは無料振替にさせていただきます。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日（火）までとなります。
- 4月期の休会・退会の受付は3月15日（火）までとなります。

## ロングウッド小牧校 2月期テーマ「バックハンドボレーの上達」

		第1週	第2週	第3週	第4週
一般 クラス	入門・入門+	フォア・バックボレー フォアストローク サーブ① グリップと打点の確認	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ② 左手も上手に使う	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覚える	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう ボレーも使ってみよう
	S I	安定感は 左手で決まる！ ボールの高さにセット	スプリットステップから ランダムボレー ボールが正面にきたら？	ボレーとストロークで ラリーにチャレンジ 力加減に注意	まとめ ゲーム練習 ボレーを使ってポイントをとろう
	S I +	決める為には ネットより高い打点で 重心をつま先へ	足下のボレーは 手首の角度をキープ 足も使って打とう	コースを変えて ボレー対ストロークラリー 打点とコースを理解する	まとめ ゲーム練習 いろいろなコースを狙ってみよう
	S II	ミドルボレーで 色々なコースへ決めよう コースを隠す	カットボレーで ネットプレーに出よう 足でタメを作る	1stボレーで コースを変えよう 相手を走らせる	まとめ ゲーム練習 有利な状況を作ろう
	S III	グリップエンドに意識をもつて 決定力・安定感UP！ 小指を意識する	ハイボレーは ブレーキングマッスルで！ 効率的に飛ばす	並行陣でのボレー 浮かさないようにボレーしよう 焦らず引きつける	まとめ ゲーム練習 ボレーで崩す
女性 クラス	トーナメントⅠ	サービスダッシュ 1stボレーのコース 深く、浅く打ち分ける	サービスダッシュ ポジショニング 得意なポジションを見つける	サービスダッシュに対する リターンゲーム タイミングをずらす	まとめ ゲーム練習 積極的に前へ
男女別	シングルス専科	ネットプレー強化① ボレーで点を取る アプローチの精度アップ	ネットフレ-強化② ドロップ、アングル カウンターを打たせない	ネットプレー強化③ ロブを抜かせない 下がってスマッシュ	まとめ ゲーム練習 攻めるテニス
中高生 クラス	U16	ラリー強化① ひたすら繋げる 我慢！我慢！我慢！	ラリー強化② 安定する為のフットワーク スプリットステップをサボらない	ラリー強化③ 攻守のあるテニス 力加減の調整を覚える	まとめ ゲーム練習 凡ミスをしない
	U18	ラリー強化① 打つたら戻る 打つたらすぐ動く	ラリー強化② 前後の動き 1歩目を素早く	ラリー強化③ スペインドリルをミスしない ボールの軌道を予測する	まとめ ゲーム練習 素早く動く！



# 2月期ジュニアアレッスンテーマ…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	安定感を上げよう
1週目	ボールキャッチ	ききてがわはてのひら はんたいはてのこう	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	ネットのちかくあて よう	まんなかにあてよう	ボールの高さに合わ せよう	ボールの高さに合わ せよう
3週目	まんなかにあてよう	さゆうにうごいてネッ トをこそう	ネットに近づいて打とう	ネットに近づいて打とう
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
	フォアボレーで5回の うち2回ネットをこそう	フォア、バック交互で6 回中3回ネットをこそう	フォア、バック交互で6 回中4回コートにいれる	フォア、バック交互で6 回中5回コートにいれる

\*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。