



2022 7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	
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 伊藤	入門 岩井	S II 宮田	S I 岩井	S II 笹邊	入門 伊藤	S II 岩井	S I 伊藤	S III 岩井	S I 宮田
11:10 B 12:30	S III 林	S I 岩井	S II 岩井	入門 宮田	S II 林	S I 笹邊	S III 岩井	入門 伊藤	S II 宮田	入門 倉橋
13:10 C 14:30	レンタル40分 トーナメント I 林	レンタル40分 入門 伊藤	レンタル40分 トーナメント I 宮田・倉橋	レンタル40分 S I 宮田・倉橋	レンタル40分 トーナメント I 林	レンタル40分 入門 伊藤	レンタル40分 トーナメント I 岩井	レンタル40分 S II 伊藤	レンタル40分 S III 寺澤	レンタル40分 S I 倉橋
14:35 D 15:55	トーナメント I 林	S II 牛田	トーナメント I 岩井	S II 倉橋	S III 林	S I 倉橋	トーナメント I 宮田	S II 寺澤	トーナメント I 宮田	S II 岩井
J4 16:00 16:50	レンタル50分 トーナメント I 林	レンタル50分 トーナメント I 伊藤	レンタル50分 オレンジ 岩井	レンタル50分 レッド 宮田	レンタル50分 体験 1グループ 伊藤	レンタル50分 体験 1グループ 伊藤	レンタル50分 オレンジ 宮田	レンタル50分 レッド 伊藤	レンタル50分 入門 寺澤	レンタル50分 入門 寺澤
J5 16:55 17:45	グリーン 林	オレンジ 牛田	レッド 伊藤	グリーン 牛田	オレンジ 宮田	レッド 倉橋	グリーン 倉橋	オレンジ 伊藤	グリーン 岩井	オレンジ 宮田
J6 17:50 18:40	イエロー I 牛田	グリーン 伊藤	イエロー I 宮田	オレンジ 岩井	グリーン 林	オレンジ 伊藤	グリーン 岩井	オレンジ 伊藤	グリーン 倉橋	オレンジ 岩井・寺澤
G 18:50 20:10	S II 伊藤	イエロー III 林	S I 牛田	イエロー II 倉橋	イエロー III 林	イエロー II 倉橋	イエロー III 寺澤・安藤	イエロー II 伊藤	S I 岩井	イエロー II 宮田
H 20:15 21:35	S I 林・安藤	入門 牛田	S II 牛田	S I 倉橋	S II 倉橋	入門 伊藤	S II 宮田・安藤	S I 寺澤	S II 寺澤	S I 倉橋
I 21:40 23:00			S III 牛田	S II 倉橋	S I 倉橋		S III 宮田	入門 寺澤	S III 寺澤	

土		日					
B	A	B	A				
8:10 S 9:30	S II 倉橋	入門 伊藤	S III 寺澤	8:10 S 9:30	入門 倉橋		
9:40 A 11:00	S III 岩井	S I 倉橋・伊藤	S II 宮田・寺澤	S I 伊藤	S II 宮田・寺澤	S I 伊藤	
11:10 B 12:30	S II 岩井・安藤	S I 宮田・倉橋	S II 宮田・寺澤	S I 倉橋	S II 宮田・寺澤	S I 倉橋	
J0 12:40 13:30	入門 宮田	オレンジ 伊藤	グリーン 倉橋	オレンジ 宮田	レッド 伊藤		
J1 13:35 14:25	グリーン 岩井・安藤	オレンジ 伊藤	レッド 宮田	イエロー I 寺澤	オレンジ 伊藤	レッド 倉橋	
J2 14:30 15:20	グリーン 倉橋	オレンジ 伊藤	入門 伊藤	オレンジ 宮田			
J3 15:25 16:15	イエロー I 倉橋	オレンジ 宮田	S III 寺澤	S II 倉橋			
J4 16:20 17:10	イエロー I 倉橋	オレンジ 宮田	イエロー I 倉橋	オレンジ 宮田	レッド 伊藤		
F 17:20 18:40	入門 岩井	イエロー II 宮田・安藤	イエロー III 寺澤	イエロー II 宮田・倉橋			
G 18:50 20:10	S I 岩井	イエロー III 牛田					
H 20:15 21:35	S III 牛田	S II 岩井					
I 21:40 23:00	S III 山口						

TEL 0568-41-0040

インドアテニススクール
ロングウッド小牧



HOMEPAGE NETSHOP Instagram

スクールカレンダー

7月期 7月1日(金)～7月28(木)

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		

8月期 7月29日(金)～8月29(月)

日	月	火	水	木	金	土
					29	30
31	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					

 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。

- 7月18日(月)はお休みになります。該当日のレッスンは無料振替になります。
- 8月12日(金)～8月15日(月)はお休みになります。
- 8月期の休会・退会の受付は7月15日(金)までとなります。
- 8月期の休会・退会の受付は8月16日(火)までとなります。

インドアテニススクール

ロングウッド小牧

ロングウッド小牧校 7月期テーマ：スマッシュ&ボレー

		第1週	第2週	第3週	第4週
一般 クラス	入門	フォアハンドストローク サーブ①	フォア・バックハンドストローク サーブ②	グリップチェンジ フォア・バックボレー サーブ③	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
	S I	ロブが上がったら 横を向いてテイクバック	スマッシュのフットワーク 前後に動いて打とう	コンビネーション ボレー & スマッシュ	今月のまとめ ゲーム練習
	S II	スマッシュは 肘と手首で決まる	回転をかけて コントロールアップ↑	ボレーで追い込んで スマッシュで決めよう	今月のまとめ ゲーム練習
	S III	打点が後ろになったら ハイボレーで返球しよう	スマッシュした後の ペアのポジション	並行陣での ボレー・スマッシュの攻防	今月のまとめ ゲーム練習
女性 クラス	トーナメント I	対並行陣 センターセオリー	対並行陣 沈めてから攻める	対並行陣 ロブを絡めて崩す	今月のまとめ ゲーム練習
中高生 クラス	イエロー II	1stサーブ 体の使い方	2ndサーブ 回転をかけよう	2ndサーブ 軌道をイメージ	ゲーム練習 ダブルフォルトしない
	イエロー III	サーブ強化 狙ったところに打つ	繋げるボレー 決めるボレー	下がってスマッシュ 適当に返さない	ゲーム練習 サーブ & ボレーをする



7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	きほんをおぼえよう	たくさんうごこう	試合で使おう	決めるボール
1週目	ネットのちかくであてよう 	うごいてボールキャッチ	ボールの高さに合わせよう 	ボールの高さに合わせよう
2週目	はしってボールをあてよう 	さゆうのうごき	ネットに近づいて打とう 	ネットに近づいて打とう
3週目	まとをねらってみよう	はしってボレーネットをこそう	的当て	的を狙って打とう
4週目	メダルチャレンジ ボレーでネットをこそう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	メダルチャレンジ ボレーでコートに入れよう (10球チャレンジ) 9球以上 金メダル 7球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル

※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。