

2024 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。



	月		₹	;	火	7	ĸ	木		金				±		日			
		В	Α	В	Α	В	Α	В	Α	В	Α	l _		В	Α	В	Α	l	
			※担	!当コーチは	都合により	変更になる場	合がござい	ます。予める	ご了承くだる	とい。			8:10	SI		SII		8:10	
		プライベートレッスン定員1名→80分5,000円(税込)、50分3,500円(税込) 受付に							月4週目開始	à⊟AM10:00	1		S	倉橋	入門 8:40	岩井	入門 8:40	S	
		※レンタルコ・	ート(80分)2,7	750円(税込),	(50分)1,760円	· (税込),(40分)1,430円(税	込)※ビジター	のみの場合+	1,100円			9:30	占侗	安藤	石开	倉橋	9:30	
	9:40	SI	入門	SI	SI	SI	入門	SI	SI	SII	SI		9:40	SⅢ	SI	SI	SI	9:40	
	Α	寺澤	岩井	宮田	岩井	宮田	林	岩井	倉橋	天井	宮田		Α	倉橋	寺澤∙森	宮田・可児	倉橋	Α	
	11:00	寸/辛		西田		西田		石井		大升			11:00	启侗	寸/辛*林	苦田,可沉	启饷	11:00	
	11:10	SII	SI	SI	入門	SI	SI	SⅢ	入門	SI	入門		11:10	SI	SI	SI	SI	11:10	
	В	林	岩井	岩井	宮田	林	宮田	岩井	倉橋	宮田	天井		В	寺澤∙安藤	宮田∙森	寺澤•可児	岩井	В	
	12:30			т.	1.57411.407				1.5/5/1/40/	と 日 日 レンタル40分	1.5/5/1.40/		12:30		呂田"秣	守净" 可况	石井	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 万	レンタル40分	JO	12:40	入門	オレンジ		オレンジ レッド	12:40	
	13:10	トーナメントI	入門	レンタル80分	C I	トーナメントI	入門	トーナメントI	C II	СШ	C I		13:30	寺澤	森	宮田・可児	岩井 倉橋	13:30	
	C	トーナメント1	寺澤		SI	トーナメント1	宮田	トーナメント1	SI	SⅢ	SI	J1	13:35	グリーン	オレンジレッド	イエロー I	オレンジ	13:35	
	14:30	林			宮田・倉橋	林		岩井	寺澤	寺澤	天井	5	14:25	安藤	倉橋 宮田	寺澤	宮田·可児	14:25	
	14:35		ОП		0.1	ош	0.7		О.Т.		ОП		14:30	グリーン	オレンジ	入門	オレンジ	14:30	
	D	トーナメント I	SI	トーナメント I	SI	SII	SI	トーナメント I	SI	トーナメント I	SI	J2	15:20	森	寺澤	宮田	倉橋	15:20 J2	
	15:55	林	金堂	岩井	天井	林	岩井	倉橋	寺澤	宮田	寺澤		15:25	イエロー I	オレンジ			15:30	
$\overline{}$	16:00	レンタル50分	レンタル50分	レンタル50分	オレンジ	レンタル50分	レンタル50分	レンタル50分	レンタル50分	レンタル50分	レンタル50分	J3	16:15	宮田	倉橋	SⅢ	SI	E	
J4	16:50	1100	1111	111	倉橋		1000	1000	*****	11.10	100		16:20	イエロー I	グリーン	寺澤	岩井	16:50	
+	16:55	グリーン	オレンジ	グリーン	オレンジレッド	グリーン	オレンジ	グリーン	オレンジ	オレンジ	レッド	J4	17:10	安藤	宮田			17:00	
J5		寺澤	金堂	天井	宮田 岩井	天井	宮田	寺澤	倉橋	宮田	寺澤		17.10			イエローⅢ	イエローⅡ	F	
_	17:45												17:20	入門	イエローⅡ	寺澤·可児	倉橋	18:20	
J6	17:50	イエロー I	グリーン	イエロー I	オレンジ	イエロー I		イエロー I	グリーン	グリーン・	オレンジ		F	倉橋	安藤			10.20	
	18:40	寺澤	金堂	宮田	天井	林	宮田	安藤	倉橋	宮田	天井		18:40		女膝	1			
	18:50	SII	イエローⅢ	SI	<u> イエローⅡ</u>	イエローⅢ	SII	イエローⅢ	イエローⅡ	SI	<u> イエローⅡ</u>		18:50	SI	イエローⅢ	1			
	G			O I	. –			,—— <u> </u>			_		G	01		T _{C1}	0569_/	11-0040	
	20:10	寺澤	林	宮田・天井	倉橋	天井	岩井	寺澤·安藤	倉橋	天井	宮田		20:10	寺澤・宮田	倉橋				
	20:15	SI	入門	SII	SI	SI	入門	SII	SI	SII	SI	F	20:15	SII	SII	43		デ <i>小牧</i>	,
	Н		金堂				天井						Н				-J-J"	アリリオメ	
	21:35	林·森		岩井	倉橋	岩井・森		安藤	寺澤	寺澤	可児		21:35	寺澤	宮田•安藤	□% ₩	# !	数具 風線	後回
	21:40			SII		SII	SI	SII		SII		F	21:40	SII					
	I												I			■			鉄
	23:00			倉橋		天井	森	寺澤		寺澤			23:00	長合		HOMEPA	GE NETS	SHOP Insta	agram

スクールカレンダー

4月期 4月1日(月)~4月28日(日)

B	月	火	水	木	金	±
	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5日(日)~6月1日(土)

B	月	火	水	木	金	±
			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	6/1

<u>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。</u>

- ●4月29日(月)~5月4日(土)は、通常レッスンお休みとなります。
- ●5月期の休会・退会の受付は4月15日(月)までとなります。
- ●6月期の休会・退会の受付は5月15日(水)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

		第1週	第2週	第3週	第4週	
	入門	フォア・バックボレー	ボレーのおさらい	ボレーのフットワーク	今月のまとめ	
	VI.1	フォアストローク サーブ①	フォア・バックストローク サーブ②	ストロークでのグリップチェンジ	楽しくラリーをしよう	
	SI	安定感は	高さの調整で	打つ場所で	まとめ	
一般	5	打点が大事!	飛ばす距離を考えよう	飛ばす距離を考えよう	ゲーム練習	
クラス	SII	高さを変えて	ポジションによって	スピードと回転量で	まとめ	
	5	打ってみよう	攻守に切り替え	強弱をつけて崩そう	ゲーム練習	
	SIII	リズムを変えて	スライスを使って	緩急をつけて	まとめ	
))	相手を崩そう	テンポを変えよう	攻守の切り替え	ゲーム練習	
女性	トーナメントI	決めるボレーの	配球に対する	並行陣VS並行陣	まとめ	
クラス		バリエーションを増やそう	ポジショニング	早いテンポに対応	ゲーム練習	
		苦手克服	低く飛ばそう	バックストロークだけで	まとめ	
	イエローⅡ	百十分版	はくがはてノ	ハックストロークだりで	<u>ま</u> とめ	
中高生		バック!ひたすらバック!	バックハンドスライスに挑戦!	ラリーしよう!	ゲーム練習	
クラス	イエロー川	深いボールで守ろう!	形勢逆転	ジャックナイフ	まとめ	
	120-11	スライスとバックハンドの使い分け	バックハンドダウンザライン!	空中で蹴る	ゲーム練習	



4月期ダュニアレツスンテーマ…ストローク



	レッド	オレンダ	グリーシ	JIO-		
トーマ	フォームを おぼえよう	フォームを おぼえよう	基本を覚えよう	基本を覚えよう		
週目	ボールを ころがしてみよう	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	フットワークの使い方を 覚えよう		
2週目	ラケットのふりかたを おぼえよう	したからうえに ふりきってみよう	順回転を覚えよう	スピンとフラットを 打ち分けよう		
3週目	ボールをとおくへ とばしてみよう	ちからかげんを おぼえよう	高さを意識して 返球しよう	スピンは高く安定! フラット低く攻撃!		
	バツジチャレンジ	パツダチャレンダ	パツダチャレンダ	パツダチャレンダ		
4週目	4かいのうち2かい ネットをこそう	5かいのうち3かい ネットをこそう	5回中3回コートに 入れよう	高い打点で 5回中3回コートに 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。

