



2024 5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		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。 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) 受付は前月4週目開始日AM10:00 ※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)※ビジターのみの場合+1,100円														
9:40 A	S I 寺澤	入門 岩井	S II 宮田	S I 岩井	S II 宮田	入門 林	S II 岩井	S I 倉橋	S III 天井	S I 宮田	S II 倉橋	入門 8:40 安藤	S III 岩井	入門 8:40 倉橋
11:00 B	S III 林	S I 岩井	S II 岩井	入門 宮田	S II 林	S I 宮田	S III 岩井	入門 倉橋	S II 宮田	入門 天井	S III 倉橋	S I 寺澤・森	S II 宮田・可児	S I 倉橋
11:10 C	レンタル40分 林	レンタル40分 寺澤	レンタル40分 林	レンタル40分 宮田・倉橋	レンタル40分 林	レンタル40分 宮田	レンタル40分 岩井	レンタル40分 寺澤	レンタル40分 寺澤	レンタル40分 天井	レンタル40分 寺澤	レンタル40分 天井	レンタル40分 寺澤	レンタル40分 岩井
13:10 D	トナメント I 林	入門 寺澤	トナメント I 岩井	S I 宮田・倉橋	トナメント I 林	入門 宮田	トナメント I 岩井	S II 寺澤	S III 寺澤	S I 天井	S III 寺澤	S I 天井	S II 寺澤	S I 岩井
14:35 E	トナメント I 林	S II 金堂	トナメント I 岩井	S I 天井	S III 林	S I 岩井	トナメント I 倉橋	S II 寺澤	トナメント I 宮田	S II 寺澤	トナメント I 宮田	S II 寺澤	入門 宮田	オレンジ 倉橋
16:00 F	レンタル50分 林	レンタル50分 寺澤	レンタル50分 林	オレンジ 倉橋	レンタル50分 林	レンタル50分 宮田	レンタル50分 岩井	レンタル50分 寺澤	レンタル50分 寺澤	レンタル50分 天井	レンタル50分 寺澤	レンタル50分 天井	S III 寺澤	S II 岩井
16:55 G	グリーン 寺澤	オレンジ 金堂	グリーン 天井	オレンジ 宮田	グリーン 天井	オレンジ 宮田	グリーン 寺澤	オレンジ 倉橋	オレンジ 宮田	レッド 寺澤	グリーン 寺澤	オレンジ 倉橋	イエロー I 寺澤	オレンジ 宮田・可児
17:50 H	イエロー I 寺澤	グリーン 金堂	イエロー I 宮田	オレンジ 天井	イエロー I 林	オレンジ 宮田	イエロー I 安藤	グリーン 倉橋	グリーン 宮田	オレンジ 天井	グリーン 宮田	オレンジ 天井	イエロー II 寺澤	イエロー III 倉橋
18:50 I	S II 寺澤	イエロー III 林	S I 宮田・天井	イエロー II 倉橋	イエロー III 天井	S II 岩井	イエロー III 寺澤・安藤	イエロー II 倉橋	S I 天井	イエロー II 宮田	S I 寺澤・宮田	イエロー III 倉橋	S III 寺澤	S II 宮田・安藤
20:15 J	S I 林・森	入門 金堂	S II 岩井	S I 倉橋	S II 岩井・森	入門 天井	S II 安藤	S I 寺澤	S II 寺澤	S I 可児	S III 寺澤	S II 宮田・安藤	S III 寺澤	S II 宮田・安藤
21:40 K			S III 倉橋		S III 天井	S I 森	S III 寺澤		S III 寺澤		S III 寺澤		S III 寺澤	

Tel 0568-41-0040

インドアテニススクール
ロングウッド小牧



HOME PAGE

NET SHOP

Instagram

スクールカレンダー

5月期 5月5日(日)～6月1日(土)

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	29	30	31	6/1

6月期 6月2日(日)～6月29日(土)

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
30						

 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。

- 5月1日(水)～5月4日(土)、6月30日(日)は、通常レッスンお休みとなります。
- 6月期の休会・退会の受付は5月15日(水)までとなります。
- 7月期の休会・退会の受付は6月15日(土)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 5月期テーマ：ボレーの基本

		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	フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ②	ストロークでのグリップチェンジ 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	キャッチボールで 感覚を身に着けよう	リズム・バランス タイミングを合わそう	積極的にボレーを 決めに行こう！	まとめ ゲーム練習
	S II	ローボレーの安定 後ろ足のタメを作る	ミドルボレーの安定 肘をロックして打つ	フットワークを使って ラリーをしよう	まとめ ゲーム練習
	S III	ハイボレーを しっかり決めよう	打球方向へ しっかり詰めよう	予測を立てて ポジショニングをしよう	まとめ ゲーム練習
女性 クラス	トーナメント I	回転量による スピードの変化で崩す	回転による 高さの変化で崩す	ストローク展開から ネットプレーへ	まとめ ゲーム練習
中高生 クラス	イエロー II	決めるボレー ボーチのタイミング	守るボレー 返球方向を意識	スマッシュ 落下地点の予測	まとめ ゲーム練習
	イエロー III	短いボールの処理 スピン？スライス？	繋ぐボレー スピード注意・足を使う	下がってスマッシュ ロブを抜かせない	まとめ ゲーム練習



5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	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	コーンでボールをキャッチしてみよう 	かまえてるときはあしをうごかさう	打点の確認 体の前で打とう！ 	打った後のかまえ直し
2週目	とおくからとんでくるボールになれよう	スプリットステップをおぼえよう	同じ打点で打ち続けよう！ 	スプリットステップから速く動こう
3週目	いっぱいうごいてネットをこそう	コーチとラリーをつづけよう 	コーチとラリーを続けよう	自分たちでラリーを続けよう
4週目	メダルチャレンジ ストロークでネットをこそう (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 ストローク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 ストローク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 ストローク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。