



2024 8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→80分5,000円(税込)、50分3,500円(税込) ※3名以上の場合1名2,500円(税込) 受付:SA予約 ※レンタルコート(要相談) (80分)2,750円(税込)、(50分)1,760円(税込) ※ビジターのみの場合+1,100円																				
9:40 A 11:00	SⅠ 寺澤	入門 岩井	SⅡ 宮田	SⅠ 岩井	SⅡ 宮田	入門 天井	SⅡ 岩井	SⅠ 倉橋	SⅢ 天井	SⅠ 宮田	8:10 S 9:30	SⅡ 倉橋	入門 8:40 安藤	SⅢ 岩井	入門 8:40 倉橋	8:10 S 9:30				
11:10 B 12:30	SⅢ 寺澤	SⅠ 岩井	SⅡ 岩井	入門 宮田	SⅡ 天井	SⅠ 宮田	SⅢ 岩井	入門 倉橋	SⅡ 宮田	入門 天井	9:40 A 11:00	SⅢ 倉橋	SⅠ 寺澤・安藤	SⅡ 宮田・森	SⅠ 倉橋	9:40 A 11:00				
											11:10 B 12:30	SⅡ 寺澤	SⅠ 宮田	SⅡ 寺澤・森	SⅠ 岩井	11:10 B 12:30				
13:10 C 14:30	トーナメントⅠ 岩井	入門 金堂	プライベート レッスン 岩井	SⅠ 宮田	トーナメントⅠ 岩井	入門 宮田	トーナメントⅠ 岩井	SⅡ 寺澤	SⅢ 寺澤	SⅠ 宮田	J0 12:40 13:30	入門 寺澤	オレンジ 倉橋	グリーン 宮田	オレンジ 岩井	レッド 倉橋	12:40 J0 13:30			
14:35 D 15:55	トーナメントⅠ 寺澤	SⅡ 金堂	トーナメントⅠ 岩井	SⅠ 天井	SⅢ 天井	SⅠ 岩井	トーナメントⅠ 倉橋	SⅡ 寺澤	トーナメントⅠ 天井	SⅡ 寺澤	J1 13:35 14:25	グリーン 安藤	オレンジ 倉橋	レッド 宮田	イエローⅠ 寺澤	オレンジ 宮田	13:35 J1 14:25			
J4 16:00 16:50				オレンジ 倉橋							J2 14:30 15:20	グリーン 寺澤	オレンジ 安藤	入門 宮田	オレンジ 倉橋		14:30 J2 15:20			
J5 16:55 17:45	グリーン 天井	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	J3 15:25 16:15	イエローⅠ 宮田	オレンジ 倉橋	SⅢ 寺澤	SⅡ 岩井		15:30 E 16:50			
J6 17:50 18:40	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 森	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	J4 16:20 17:10	イエローⅠ 安藤	グリーン 宮田	イエローⅢ 寺澤・宮田	イエローⅡ 倉橋・森		17:00 F 18:20			
18:50 G 20:10	SⅡ 寺澤	イエローⅢ 天井	SⅠ 宮田	イエローⅡ 倉橋	イエローⅢ 森	SⅡ 岩井	イエローⅢ 寺澤	イエローⅡ 倉橋	SⅠ 天井	イエローⅡ 宮田	18:50 G 20:10	SⅠ 寺澤・可児	イエローⅢ 宮田							
20:15 H 21:35	SⅠ 金堂	入門 天井	SⅡ 岩井	SⅠ 倉橋	SⅡ 森	入門 安藤	SⅡ 安藤	SⅠ 寺澤	SⅡ 寺澤	SⅠ 可児	20:15 H 21:35	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤							
21:40 I 23:00			SⅢ 倉橋		SⅢ 安藤	SⅠ 長合	SⅢ 寺澤		SⅢ 寺澤		21:40 I 23:00	SⅢ 長合								

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

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

8月期 7月29日(月)～8月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/29	7/30	7/31	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	30	31

9月期 9月1日(日)～9月28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					

 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。

- 8月12日(月)～8月17日(土)、9月29日(日)・30日(月)は、通常レッスンお休みとなります。
- 9月期の休会・退会の受付は8月18日(日)までとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(日)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 8月期テーマ：サーブ&レシーブ

		第1週	第2週	第3週	第4週
一般 クラス	入門	フォア・バックボレー フォアストローク サーブ①	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ②	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	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
	SⅠ	サーブのコツ サービスラインから打ってみよう	グリップの握り方と 体の向きに注意して	プロは誰もが スプリットステップをしてる！	まとめ ゲーム練習
	SⅡ	サーブの確率UP！ 肘から振り上げる	弾み上がりで レシーブしよう	サービスダッシュは 相手の苦手を突く	まとめ ゲーム練習
	SⅢ	サーブのコースと ボレーまでイメージする	速いテンポで リターンダッシュ	サービスVSリターン どちらが先にネットをとれるか	まとめ ゲーム練習
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	サービスダッシュ後の ポジショニング	サービスダッシュに対する リターンゲーム	まとめ ゲーム練習
中高生 クラス	イエローⅡ	ストロークでの厚い当たり 力強く打つ	ショートクロス 引っかけの感覚を身に付ける	チェンジオブベース 当たり方を変えて緩急	まとめ ゲーム練習
	イエローⅢ	ストロークでの回転 回転で制御して相手を苦しめる	ジャックナイフ 身体の使い方を理解	ドライブボレー 少しのチャンスも逃さない	まとめ ゲーム練習



8月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ



	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	基本を覚えよう	基本を覚えよう
1週目	ボールなげ うえなげ	ボールなげ うえなげ	正しい動作で ボール投げ	正しい動作で ボール投げ
2週目	あたまのうえで うってみよう	トロフィーポーズを おぼえよう	グリップを覚えよう	グリップを覚えよう
3週目	ネットをこそう	とおくにとばそう	力加減を覚えよう	スライスサーブに 挑戦！
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
	4かいのうち2かい ラケットにあてよう	5かいのうち3かい ネットをこそう	5回中2回 コートに入れよう	スライスサーブで 5回中2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。