



2024 11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。
 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

土		日	
B	A	B	A

8:10 S 9:30	S II 倉橋	入門 8:40 安藤	S III 岩井	入門 8:40 倉橋	8:10 S 9:30
9:40 A 11:00	S III 倉橋	S I 寺澤・金堂	S II 宮田・森	S I 倉橋	9:40 A 11:00
11:10 B 12:30	S II 寺澤	S I 宮田	S II 寺澤・森	S I 岩井	11:10 B 12:30
12:40 13:30	入門 寺澤	オレンジ 倉橋	グリーン 宮田・森	オレンジ 岩井	12:40 13:30
13:35 14:25	グリーン 安藤	オレンジ 倉橋	イエロー I 寺澤	オレンジ 宮田	13:35 14:25
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 15:20
15:25 16:15	イエロー I 宮田	オレンジ 倉橋	S III 寺澤	S II 岩井	15:30 E 16:50
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
17:20 18:40	入門 倉橋	イエロー II 安藤・可児	S I 寺澤・可児	イエロー III 宮田	
18:50 20:10	S I 寺澤	イエロー III 森	S III 寺澤	S II 倉橋	
20:15 21:35	S I 金堂	入門 森	S II 倉橋	S I 寺澤	
21:40 23:00	S III 倉橋	S III 安藤	S III 寺澤	S III 寺澤	

9:40 A 11:00	S I 寺澤	入門 岩井	S II 宮田	S I 岩井	S II 宮田	入門 岩井	S II 岩井	S I 倉橋	S III 天井	S I 宮田
11:10 B 12:30	S III 寺澤	S I 岩井	S II 岩井	入門 宮田	S II 岩井	S I 宮田	S III 岩井	入門 倉橋	S II 宮田	入門 天井
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	S I 宮田	トーナメント I 岩井	入門 宮田	トーナメント I 岩井	S II 寺澤	S III 寺澤	S I 天井
14:35 D 15:55	トーナメント I 寺澤	S II 金堂	トーナメント I 岩井	S I 倉橋	S III 天井	S I 岩井	トーナメント I 倉橋	S II 寺澤	トーナメント I 宮田	S II 寺澤
16:00 16:50										
16:55 17:45	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 岩井	オレンジ 宮田	レッド 寺澤
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 天井	オレンジ 宮田	イエロー I 岩井	グリーン 倉橋	グリーン 宮田	オレンジ 寺澤
18:50 G 20:10	S II 寺澤	イエロー III 森	S I 宮田	イエロー II 倉橋	イエロー III 森	S II 岩井	イエロー III 寺澤	イエロー II 倉橋	S I 可児	イエロー II 宮田
20:15 H 21:35	S I 金堂	入門 森	S II 岩井	S I 倉橋	S II 森	入門 安藤	S II 倉橋	S I 寺澤	S II 寺澤	S I 可児
21:40 I 23:00			S III 倉橋		S III 安藤	S I 長合	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

11月期 11月1日(金)～11月28日(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		

12月期 11月29日(金)～12月26日(木)

日	月	火	水	木	金	土
					11/29	11/30
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				

 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。

- 12月27日～31日は、通常レッスンお休みとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は11月15日(金)までとなります。
- 2025年1月期の休会・退会の受付は12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 11期テーマ：「ストロークの上達」

		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	後ろ足にタメを作って ボールにパワーを伝えよう	高さのコントロールで 深さをコントロール	コースを変えて 相手を動かそう	まとめ ゲーム練習
	S II	スイングスピードを上げるコツは 脱力にあり！	守りのスライスを 極めよう！	チャンスボールを しっかり打ち切ろう！	まとめ ゲーム練習
	S III	足元と頭上への コントロール	チェンジオブペースで 相手を崩そう	センターセオリーから 相手を崩そう	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	空間を使って 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	安定したストローク 大事なのは下半身！	攻めるストローク 高い打点で攻撃！	コートは広く！ 相手を動かすテクニク！	まとめ ゲーム練習
	イエロー III	伸びるスライス 球種の違いで攻めよう！	ドロップショット！ 相手を前におびき出す！	スピン・スライス・フラット！ 全種類マスター！	まとめ ゲーム練習



11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	フォームをおぼえよう	フォームをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	さゆうのうごき	スプリットステップをおぼえよう	スプリットステップのタイミングをマスター	打ち分けをしよう
2週目	とおくのボールにおいつこう	ラケットをはやくじゅんびしよう	ボールに素早く追い付こう	フットワークをマスターしよう
3週目	スプリットステップをやってみよう	コーチとラリーをたくさんつづけよう！	コーチと安定してラリーを続けよう	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。