



# 2025 3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					
<p>※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。</p> <p>プライベートレッスン-80分5,500円(税込)、50分4,000円(税込) ※2名以上の場合1名3,000円(税込) 受付:SA予約</p> <p>※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</p>																			
	9:40 A	SI 寺澤	入門 岩井	SII 宮田	SI 岩井	SII 宮田	入門 岩井	SII 岩井	SI 倉橋	SIII 倉橋	SI 宮田	SIII 倉橋	入門 8:40 安藤	SIII 岩井	入門 8:40 倉橋	8:10 S	9:30		
	11:00																		
	11:10 B	SIII 寺澤	SI 岩井	SII 岩井	入門 11:40 宮田	SII 岩井	SI 宮田	SIII 岩井	入門 11:40 倉橋	SII 宮田	入門 11:40 倉橋	SIII 倉橋	SI 寺澤・金堂	SII 宮田・森	SI 倉橋	11:10 B	12:30		
	12:30																		
	13:10 C	トナメントI 岩井	入門 金堂	プライベート レッスン 岩井	SI 宮田	SIII 岩井	入門 宮田	トナメントI 岩井	SII 倉橋	SIII 倉橋	SI 可児	SIII 倉橋	SI 可児	グリーン 宮田・森	オレンジ 寺澤	レッド 倉橋	12:40 J0	13:30	
	14:30																		
	14:35 D	トナメントI 寺澤	SII 金堂	トナメントI 岩井	SI 金堂	SIII 森	SI 岩井	トナメントI 倉橋	SII 寺澤	トナメントI 宮田	SII 寺澤	トナメントI 宮田	SII 寺澤	グリーン 寺澤	オレンジ 安藤	イエローI 寺澤	オレンジ 倉橋	13:35 J1	14:25
	15:55																		
J4	16:00																		
	16:50																		
J5	16:55	グリーン 寺澤	オレンジ 金堂	グリーン 金堂	オレンジ 宮田	グリーン 森	オレンジ 宮田	グリーン 寺澤	オレンジ 岩井・倉橋	オレンジ 宮田	レッド 倉橋	オレンジ 宮田	レッド 倉橋	イエローI 寺澤	オレンジ 倉橋	イエローI 寺澤	オレンジ 倉橋	14:30 J2	15:20
	17:45																		
J6	17:50	イエローI 寺澤	グリーン 金堂	イエローI 宮田	オレンジ 金堂	イエローI 岩井	オレンジ 宮田	イエローI 森	グリーン 倉橋	グリーン 宮田	オレンジ 倉橋	グリーン 宮田	オレンジ 倉橋	イエローI 倉橋・金堂	グリーン 宮田	イエローI 寺澤	イエローII 倉橋・森	15:30 E	16:50
	18:40																		
	18:50 G	SII 寺澤	イエローIII 森	SI 宮田	イエローII 岩井	イエローIII 森	SII 岩井	イエローIII 寺澤	イエローII 森	SI 寺澤	イエローII 可児	SI 寺澤	イエローII 可児	イエローI 倉橋・金堂	グリーン 宮田	イエローI 寺澤	イエローII 倉橋・森	16:20 J4	17:10
	20:10																		
	20:15 H	SI 金堂	入門 森	SII 岩井	SI 金堂	SII 森	入門 安藤	SII 安藤	SI 寺澤	SII 寺澤	SI 可児	SII 寺澤	SI 可児	入門 宮田	イエローII 安藤・可児	イエローIII 寺澤	イエローII 倉橋・森	17:00 F	18:20
	21:35																		
	21:40 I			SIII 金堂			SI 安藤	SIII 寺澤・安藤		SIII 寺澤・可児		SIII 寺澤・可児		SIII 宮田					
	23:00																		

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

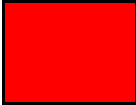
# スクールカレンダー

**3月期** 3月1日(土)～3月28日(金)

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					

**4月期** 4月1日(火)～4月28日(月)

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。

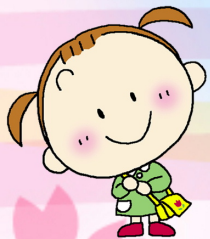
- 3月29日～31日、4月29日・30日は、通常レッスンがお休みとなります。
- 4月期の休会・退会の受付は3月15日(土)までとなります。
- 5月期の休会・退会の受付は4月15日(火)までとなります。

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 3月期テーマ：ストローク(攻守)

		第1週	第2週	第3週	第4週
一般 クラス	入門	フォア・バックハンドストローク ラケットワーク	フォア・バックハンドストローク フットワーク	フォア・バックハンドストローク 簡単な打ち合い	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
	S I	守備練習 ミスの少ないショットの習得	攻撃練習 コースを狙う	クロスラリー ショットに強弱をつける	まとめ ゲーム練習
	S II	守備(スライス) ラケットワーク	スライスアプローチ 1stポレーへの繋がりを	攻守の判断 チャンスを見つけて前へ出る	まとめ ゲーム練習
	S III	対平行陣 ロブ	対平行陣 センターパスとショートクロス	対平行陣 攻守の状況判断	まとめ ゲーム練習
女性 クラス	トーナメント I	対雁行陣 ロブの処理	対雁行陣 2VS1で攻める	対雁行陣 コースをついて決める	まとめ ゲーム練習
中高生 クラス	イエロー II	フォアハンドストローク トップスピン	バックハンドストローク トップスピン	クロス・ストレートラリー お互い繋げる意識を持つ。	まとめ ゲーム練習
	イエロー III	フォア・バックハンドストローク スピんでミス減らす。	フォア・バックハンドスライス 低いボールの処理	クロス・ストレートラリー 攻守の状況判断	まとめ ゲーム練習



# 3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	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	ボールをとおく になげよう 	トスアップと ボール投げ	的を狙って打とう	打ち終わりの姿勢
2週目	じぶんでなげて うってみよう	したからうえに スイング 	1stサーブに挑戦	サーブダッシュに 挑戦しよう
3週目	とおくにボールを とばそう	サーブからコーチと ラリーを試みよう	サーブ・レシーブ でラリーを続けよう 	サーブ・レシーブ でラリーをしよう
4週目	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでネットをこそう (10球チャレンジ) 6球以上 金メダル 5球以上 銀メダル 4球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6球以上 銀メダル 5球以上 銅メダル	<b>メダルチャレンジ</b> サーブでコートに入れよう (10球チャレンジ) 7球以上 金メダル 6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。