



2025 6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ー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																	
※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 倉橋	SⅡ 岩井	SⅠ 倉橋	SⅢ 倉橋	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 11:40 宮田	SⅡ 倉橋	SⅠ 宮田	SⅢ 岩井	入門 11:40 倉橋	SⅡ 宮田	入門 11:40 倉橋	9:40 A 11:00	SⅢ 倉橋	SⅠ 寺澤・金堂	SⅡ 宮田・森	SⅠ 倉橋・可児	9:40 A 11:00	
			12:40 プライベート 岩井	SⅠ 宮田	SⅢ 岩井	入門 宮田	トーナメントⅠ 岩井	SⅡ 倉橋	SⅢ 倉橋	SⅠ 宮田	J0 12:40 13:30	入門 倉橋・金堂	オレンジ 宮田	グリーン 宮田・森	オレンジ 寺澤	レッド 倉橋	J0 12:40 13:30
13:10 C 14:30	トーナメントⅠ 岩井	入門 金堂			SⅢ 岩井	入門 宮田	トーナメントⅠ 岩井	SⅡ 倉橋	SⅢ 倉橋	SⅠ 宮田	J1 13:35 14:25	グリーン 安藤	オレンジ 宮田	レッド 倉橋	イエローⅠ 寺澤	オレンジ 倉橋	J1 13:35 14:25
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 金堂	SⅢ 倉橋	SⅠ 岩井	トーナメントⅠ 倉橋	SⅡ 寺澤	トーナメントⅠ 宮田	SⅡ 寺澤	J2 14:30 15:20	グリーン 寺澤	オレンジ 安藤	入門 宮田・倉橋	オレンジ 森		J2 14:30 15:20
J4 16:00 16:50											J3 15:25 16:15	イエローⅠ 寺澤	オレンジ 倉橋	SⅢ 寺澤	SⅡ 岩井		J3 15:30 16:50
J5 16:55 17:45	グリーン 寺澤	オレンジ 金堂	グリーン 宮田	オレンジ 金堂	グリーン 倉橋	オレンジ 宮田	グリーン 寺澤	オレンジ 岩井・倉橋	オレンジ 寺澤	レッド 倉橋	J4 16:20 17:10	イエローⅠ 倉橋・金堂	グリーン 宮田	イエローⅢ 寺澤	イエローⅡ 倉橋・森		J4 16:50 17:00
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 岩井	イエローⅠ 倉橋	オレンジ 宮田	イエローⅠ 森	グリーン 倉橋	イエローⅠ 宮田	オレンジ 倉橋		17:20 F 18:40	入門 宮田	イエローⅡ 安藤・金堂			
18:50 G 20:10	SⅡ 寺澤	イエローⅢ 森	SⅠ 宮田	イエローⅡ 金堂	SⅡ 岩井	SⅠ 森	イエローⅢ 寺澤	イエローⅡ 森	SⅠ 寺澤	イエローⅡ 可児	18:50 G 20:10	SⅠ 寺澤	イエローⅢ 宮田・安藤				
20:15 H 21:35	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	20:15 H 21:35	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤				
21:40 I 23:00			SⅢ 金堂		SⅢ 安藤	SⅠ 長合	SⅢ 寺澤・安藤		SⅢ 寺澤・可児		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 NETSHOP INFO

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

6月期 6月2日(月)～6月29日(日)

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						

7月期 6月30日(月)～7月27日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	6/30	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						

 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。

- 7月期の休会・退会の受付は6月15日(日)までとなります。
- 8月期の休会・退会の受付は7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 6月期テーマ：ゲームを楽しむ！

		第1週	第2週	第3週	第4週
一般 クラス	入門	ストローク・ボレー① テイクバックって知ってますか？	ストローク・ボレー② 打ち終わりまでキッチリ！	ストローク・ボレー③ 何ごとも準備から！	簡単なダブルス 2対2で楽しく勝負
	SⅠ	ストロークを安定させる ボールの軌道を高くするには？	前衛でポーチに挑戦 相手とのリズムを取ってGO！！	後衛のスピード管理 前衛に花を持たせる	ゲーム展開(雁行陣) 役割の理解と協力
	SⅡ	チャンスボール 高い打点のラケットワーク	チャンスボール&ボレー 強打だけではない選択もあり！	チャンスボールから平行陣 打った後のポジショニング	積極的に平行陣！ チャンスは自らつくる！
	SⅢ	リターンダッシュ 速いテンポでリターン	サービスダッシュ 前に行くまでの時間を作る	平行陣VS平行陣 浮かさないボレー	平行陣で勝つ 配球と状況判断
女性 クラス	トーナメントⅠ	VS平行陣 ロブの使い方 抜こうとしない！まず取らせる	VS平行陣 ロブからの一手 足元？またロブ？	VS平行陣 足元からの展開 ペアを活かすには？	VS平行陣 自分達に合うパターンを見つける
中高生 クラス	イエローⅡ	フォアボレー・バックボレー フットワークの確認	ポーチボレー 必ず決める！	ボレー対ストロークに挑戦！ スピード管理が大事	まとめ ゲーム練習
	イエローⅢ	繋ぐボレー・決めるボレー 状況判断が大事！	アングル・ドロップボレー 柔らかいタッチでテクニシャン	ボレー対ストローク ネットから離れて繋げてみよう！	まとめ ゲーム練習



6月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	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	テニピンで ハイタッチ！ 	ボールキャッチ コーディネーション トレーニング 	正しいグリップを 覚えよう	ボールの高さに 合わせよう
2週目	てのひらで うとう 	テニピンを つかってみよう	体の向きを作ろう	狙って打ってみよう 
3週目	てのこうで うとう	みぎはてのひら ひだりはてのこう	片手でバックハンド ボレーに挑戦！	スライス回転を かけてみよう
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3回コートに 入れよう	5回中4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。