



2025 7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5,500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 倉橋	SⅡ 岩井	SⅠ 倉橋	SⅢ 金堂	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	
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 金堂	9:40 A 11:00	SⅢ 倉橋	SⅠ 寺澤・安藤	SⅡ 宮田・森	SⅠ 倉橋・水野	
											11:10 B 12:30	SⅡ 寺澤	SⅠ 宮田・安藤	SⅡ 宮田・森	SⅠ 岩井・水野	
13:10 C 14:30	トーナメントⅠ 岩井	入門 金堂	SⅡ・SⅢ 【振替専用】 定員10名 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	オレンジ 宮田	グリーン 宮田・森	オレンジ 寺澤	レッド 倉橋
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	SⅡ 寺澤	SⅠ・SⅡ 【振替専用】 定員10名 倉橋	トーナメントⅠ 宮田	SⅡ 寺澤	J1 13:35 14:25	グリーン 安藤	オレンジ 宮田	イエローⅠ 寺澤	オレンジ 倉橋	
J4 16:00 16:50											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	
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	J3 15:25 16:15	イエローⅠ 寺澤	オレンジ 倉橋	SⅢ 寺澤	SⅡ 岩井	
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 金堂	J4 16:20 17:10	イエローⅠ 倉橋	グリーン 宮田	イエローⅢ 寺澤	イエローⅡ 倉橋・森	
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 倉橋	17:20 F 18:40	入門 宮田	イエローⅡ 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 倉橋	18:50 G 20:10	SⅠ 寺澤	イエローⅢ 宮田			
21:40 I 23:00			SⅢ 金堂		SⅢ 安藤	SⅠ 長合	SⅢ 寺澤・安藤		SⅢ 寺澤・倉橋		20:15 H 21:35	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤			

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

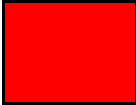
スクールカレンダー

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						

8 月期 7月28日(月)～8月30日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/28	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

 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11日(月)～16日(土)は通常レッスンお休みになります。

8月31日(日)は9月期1週目のレッスン日になります。

● 8月期の休会・退会の受付は7月15日(火)までとなります。

● 9月期の休会・退会の受付は8月17日(日)までとなります。

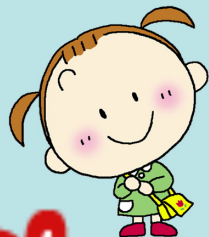
インドアテニススクール

ロングウッド小牧

ロングウッド小牧校 7月期テーマ：ネットプレーの上達！

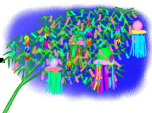
		第1週	第2週	第3週	第4週
一般 クラス	入門	ストローク基本 打つ場所をマスター！	ストローク基本 打ち終わりまでキッチリ！	サーブ基本・ストローク 何ごとも準備から！	簡単なサーブから打ち合い 打ったら次！
	SⅠ	ボレーで良い音を鳴らそう フォアボレー！インパクトが命！	バックボレーをマスター 自分に合ったボレー！片手？両手？	ボレー&スマッシュ レディポジションからの確に！	ボレー対ストローク 思いやりのキャッチボール
	SⅡ	ハーフボレーに挑戦！ セット位置とフォロースルー	とことん守備 ボレー・スマッシュで鉄壁	とことん攻撃 アングル？パンチ？スマッシュ？	平行陣でのボレーでフィニッシュ 緩急の展開 技orパワー
	SⅢ	相手の強打をブロック 足を踏み込まない	ボレー後の動き 詰めるか詰めないか状況判断	アングルに打たせる配球 思い切ってアングルを空ける	サービス・リターンダッシュを駆使 フィニッシュまでのプロセス
女性 クラス	トーナメントⅠ	丁寧なストローク 丁寧＝弱いにならない	時間があるボールの対応 ひきつけて視野を広げる	チャンスボールからフィニッシュへ 攻めると決めるの違いを意識	大事な場面でのゲーム運び 得意なパターン？相手の苦手なパターン？

中高生 クラス	イエローⅡ	安定しているセカンドサーブ 縦の回転？軌道高めで！	スライスサーブに挑戦！ 回転をかけよう！	サーブ・レシーブ 回転をかけて確立重視！	まとめ ゲーム練習
	イエローⅢ	スピンサーブに挑戦！ 狙うはバックの高め！	スライスサーブで打ち分け！ センター？ボティ？ワイド？	サービスダッシュで奇襲！ 有利を活かしてボレーで攻撃！	まとめ ゲーム練習



7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	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	たくさんうごいてラケットにあてよう	ふみこみあしはどっち？ 	ボールの高さに合わせよう 	フットワークを使ってボレーをしよう
2週目	みぎとひだりでうってみよう 	ネットにちかづいてうとう	フットワークを使ってボレーをしよう 	打つタイミングを意識しよう
3週目	ネットにちかづいてうとう	ストロークはラケットよこ ボレーはラケットたて	左右の打ち分け	飛ばす距離を変えてみよう
4週目	メダルチャレンジ ボレーでネットをこそう (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 ボレー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 ボレー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 ボレー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。