



2025 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、予めご了承ください。

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5,500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 | 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 |
| 11:00 B | SIII 寺澤 | SI 岩井 | SII 岩井 | 入門 宮田 | SII 倉橋 | SI 宮田 | SIII 岩井 | 入門 倉橋 | SII 宮田 | 入門 金堂 |
| 13:10 C | トーナメントI 岩井 | 入門 金堂 | SIII 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 |
| 14:35 D | 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 |
| 16:00 J4 | | | | | | | | | | |
| 16:50 J5 | 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 |
| 17:50 J6 | 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 |
| 18:50 G | 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 |
| 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・高山 | SI 倉橋 |
| 21:40 I | | | SIII 金堂 | | SIII 安藤 | SI 長合 | SIII 寺澤・安藤 | | SIII 寺澤・倉橋 | |
| 23:00 | | | | | | | | | | |

| 土 | | 日 | |
|-------------|-------------|---------------|----------------|
| B | A | B | A |
| 8:10 S | SII 倉橋 | 入門 岩井 | SIII 倉橋 |
| 9:30 | 入門 安藤 | 入門 倉橋 | |
| 9:40 A | SIII 倉橋 | SI 寺澤・安藤 | SII 宮田・森 |
| 11:00 | 倉橋 | 倉橋・水野 | SI 倉橋・水野 |
| 11:10 B | SII 寺澤 | SI 宮田・安藤 | SII 宮田・森 |
| 12:30 | 倉橋 | 岩井・水野 | SI 岩井・水野 |
| 12:40 J0 | 入門 倉橋 | オレンジ 宮田 | グリーン 宮田・森 |
| 13:30 | 倉橋 | オレンジ 倉橋 | オレンジ 寺澤 |
| 13:35 J1 | グリーン 安藤 | オレンジ 宮田 | レッド 倉橋 |
| 14:25 | 倉橋 | イエローI 寺澤 | オレンジ 倉橋 |
| 14:30 J2 | グリーン 寺澤 | オレンジ 安藤 | 入門 宮田・倉橋 |
| 15:20 | イエローI 寺澤 | オレンジ 倉橋 | オレンジ 森 |
| 15:25 J3 | イエローI 寺澤 | オレンジ 倉橋 | SIII 寺澤 |
| 16:15 | イエローI 倉橋 | グリーン 宮田 | SII 岩井 |
| 16:20 J4 | イエローI 倉橋 | グリーン 宮田 | イエローIII 寺澤 |
| 17:10 | イエローI 倉橋 | イエローII 安藤 | イエローII 倉橋・森 |
| 17:20 F | 入門 宮田 | イエローII 安藤 | |
| 18:40 | | | |
| 18:50 G | SI 寺澤 | イエローIII 宮田 | |
| 20:15 H | SIII 寺澤 | SII 宮田・安藤 | |
| 21:35 | | | |
| 21:40 I | SIII 長合 | | |
| 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 NETSHOP Instagram

スクールカレンダー

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 |
| | | | | | | |

9月期 8月31日(日)～10月2日(木)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|----|----|------|------|----|----|
| 8/31 | 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 | 10/1 | 10/2 | | |
| | | | | | | |

 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～16日、9月14日、22日～25日は通常レッスンお休みになります。

- 9月期の休会・退会の受付は8月17日(日)までとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(月)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・ボレーの基本 テイクバックって知ってますか？ | ストローク・ボレーの基本 足の動きは結構大事！ | ストロークでのグリップチェンジ テニスは構えから！ | 簡単なラリー 戻るまでがテニス！ |
| | S I | 確率の高いサーブ トスの位置とボールの軌道 | サーブからラリー スピード調整でミス減らす | 普段より速いサーブ ラケットヘッドの動きに着目 | サーブの使い分け 直線？曲線？ |
| | S II | スピードとコントロールの管理 腕の脱力&プロネーション！ | 曲がるスライスサーブ 変化にこだわる！ | 球種の使い分け 緩急を考えリズムを変化 | 自信のセカンドサーブ 回転で安心を手に入れる |
| | S III | スピードと確率の管理 打てると入るは違う！？ | コースを考える 相手の返球を想定 | 回転量の調整 自分の武器を作る | サーブの利点を活かす セカンドでも強打されない工夫 |
| 女性 クラス | トーナメント I | ワイドサーブからの展開 オープンコートはどこか | ワイドサーブからの展開 ロブリターンを想定する | 強さじゃなくやさしさ 低い打点でリターンさせる | サーブスキープ 相手の思考を読む、駆け引き |
| 中高生 クラス | イエロー II | フォアハンド・バックハンド 縦の回転！トップスピン！ | スライスショット 下回転で凌ぐ！ | スライス回転応用 ドロップショット | まとめ ゲーム練習 |
| | イエロー III | フォアハンド・バックハンド 縦の回転でクロスに追い出す。 | スライスショット 高いボールを抑えるスライス。 | スライスショット 低いボールを低く返球 | 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 | 握り方の確認 |
| 2週目 | あたまのうえで うってみよう | あたまのうえに トスをあげよう | グリップを覚えよう | 正しい打点で打とう |
| 3週目 | よこむきをつくって うってみよう | ななめを ねらおう | 力加減を覚えよう | 打ち終わりを 意識しよう |
| 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2回 コートに入れよう | 5回中3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。