



2025 9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	入門 岩井	SⅡ	SⅠ	SⅡ	入門 倉橋	SⅡ	SⅠ	SⅢ	SⅠ	8:10 S 9:30	SⅡ 倉橋	入門 8:40 安藤	SⅢ 岩井	入門 8:40 倉橋	9:40 A 11:00	SⅡ 宮田・森	SⅠ 倉橋・水野	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	12:40 J0 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	12:40 J0 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																																	
	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	11:10 B 12:30	SⅡ 寺澤	SⅠ 宮田・安藤		SⅡ 宮田・森	SⅠ 岩井・水野		11:10 B 12:30	SⅡ 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	12:40 J0 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	12:40 J0 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																														
13:10 C 14:30	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	13:35 J1 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	13:35 J1 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	14:30 J2 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	14:30 J2 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	15:25 J3 16:15	イエローⅠ 寺澤	オレンジ 倉橋	SⅢ 寺澤	SⅡ 岩井	15:25 J3 16:15	イエローⅠ 寺澤	オレンジ 倉橋	SⅢ 寺澤	SⅡ 岩井	16:20 J4 17:10	イエローⅠ 倉橋	グリーン 宮田	イエローⅠ 倉橋	グリーン 宮田	16:20 J4 17:10	イエローⅠ 倉橋	グリーン 宮田	イエローⅠ 倉橋	グリーン 宮田	17:20 F 18:40	入門 宮田	イエローⅡ 安藤・竹中	イエローⅢ 寺澤	イエローⅡ 倉橋・森	17:20 F 18:40	入門 宮田	イエローⅡ 安藤・竹中	イエローⅢ 寺澤	イエローⅡ 倉橋・森												
	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	14:30 J2 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	14:30 J2 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	15:25 J3 16:15	イエローⅠ 寺澤	オレンジ 倉橋		SⅢ 寺澤	SⅡ 岩井	15:25 J3 16:15	イエローⅠ 寺澤		オレンジ 倉橋	SⅢ 寺澤	SⅡ 岩井	16:20 J4 17:10		イエローⅠ 倉橋	グリーン 宮田	イエローⅠ 倉橋	グリーン 宮田		16:20 J4 17:10	イエローⅠ 倉橋	グリーン 宮田	イエローⅠ 倉橋		グリーン 宮田	17:20 F 18:40	入門 宮田	イエローⅡ 安藤・竹中		イエローⅢ 寺澤	イエローⅡ 倉橋・森	17:20 F 18:40	入門 宮田		イエローⅡ 安藤・竹中	イエローⅢ 寺澤	イエローⅡ 倉橋・森													
16:00 J4 16:50											17:20 F 18:40						17:20 F 18:40						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	18:50 G 20:10	SⅠ 寺澤	イエローⅢ 宮田	SⅢ 寺澤	SⅡ 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・高山	SⅠ 倉橋	20:15 H 21:35	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	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・倉橋	21:40 I 23:00			SⅢ 金堂		SⅢ 安藤	SⅠ 長合	SⅢ 寺澤・安藤		SⅢ 寺澤・倉橋
	16:55 J5 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	17:20 F 18:40							17:20 F 18:40							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		18:50 G 20:10	SⅠ 寺澤	イエローⅢ 宮田	SⅢ 寺澤	SⅡ 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・高山	SⅠ 倉橋	20:15 H 21:35	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	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・倉橋	
17:50 J6 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	18:50 G 20:10	SⅠ 寺澤	イエローⅢ 宮田	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	18:50 G 20:10	SⅠ 寺澤	イエローⅢ 宮田	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	20:15 H 21:35	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤																									
	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	18:50 G 20:10	SⅠ 寺澤	イエローⅢ 宮田	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤		SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	18:50 G 20:10	SⅠ 寺澤	イエローⅢ 宮田	SⅢ 寺澤		SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	20:15 H 21:35		SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤		21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤		SⅡ 宮田・安藤	21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤		SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 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・高山	SⅠ 倉橋	21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	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・倉橋		21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤		SⅡ 宮田・安藤	21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤		SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤		SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	21:40 I 23:00		SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤		21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	SⅢ 寺澤		SⅡ 宮田・安藤	21:40 I 23:00	SⅢ 寺澤	SⅡ 宮田・安藤	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

INFORMATION

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

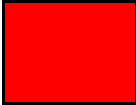
スクールカレンダー

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		

10月期 10月3日(金)～10月30日(木)

日	月	火	水	木	金	土
					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。

9月14日、22日～25日、10月31日は通常レッスンお休みになります。

- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(月)までとなります。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(水)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 9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	ストローク・サーブの基本① 打つ場所をマスター！	ストローク・サーブの基本② 打ち終わりまでキッチリ！	ストロークでのフットワーク 戻るまでがテニス！	簡単なラリー テニスは構えから！
	SⅠ	コンパクトなテイクバック ミート率を上げる！	とことん守備 ネットミス減らす軌道	攻めの厚い当たりでパチン コース・軌道を変える！	雁行陣での展開 ラリー中の攻守の判断
	SⅡ	対平行陣 スピンorスライス 相手の足元でミスを誘う	スライスで守備 対平行陣に対してロブ！	浅いボールの処理 決めるか？ミスさせるか？	フィニッシュまでの展開 組み立てを意識する！
	SⅢ	深いボールの処理 軸足を上手く使って対応	低く滑るスライス 思い切って厚く当てる	ダブルス巧者 スライスアプローチで攻める	攻守のメリハリ ペアと連携！
女性 クラス	トーナメントⅠ	下げられた状況でのストローク 無理にクロスに打たない	VS平行陣 しっかり沈める しっかりロブ	先に攻める リターンで優位にする	状況判断 常に2人でダブルス！

中高生 クラス	イエローⅡ	オープスタンス 前向きで打つことを覚える。	スクエアスタンス ストレートに攻める。	スタンスの使い分け 状況に応じて判断する。	まとめ ゲーム練習
	イエローⅢ	エッグボール！ 回転でチャンスを生み出す！	チャンスボール！ 打点によってコースを考える。	チャンスボール⇒ボレー 次の返球に備える。	まとめ ゲーム練習



9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	うえになげて じぶんでキャッチ！ 	トスアップと ボールなげ	スイングの確認	トスを安定させよう 
2週目	じぶんでなげて じぶんでうとう	ちからかげんを おぼえよう	狙って打とう	力加減を覚えよう
3週目	ネットをこそう 	スマッシュ！！	ボールの高さを 意識しよう	1st・2ndの打ち分け 
4週目	メダルチャレンジ 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	メダルチャレンジ 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	メダルチャレンジ 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	メダルチャレンジ 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。