



2025 10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	プライベート 倉橋	トーナメントI 宮田	SII 寺澤
J4 16:00 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 倉橋	オレンジ 寺澤	レッド 倉橋
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
G 18:50 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
H 20:15 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
I 21:40 23:00			SIII 金堂		SIII 安藤	SI 長合	SIII 寺澤・安藤		SIII 寺澤・倉橋	

土		日	
B	A	B	A
8:10 S	SII 倉橋	入門 安藤	SIII 岩井
9:30 A	SIII 倉橋	SI 寺澤・安藤	SII 宮田・森
11:00 B	SII 寺澤	SI 宮田・安藤	SII 宮田・森
12:30 C	トーナメントI 倉橋	入門 宮田	トーナメントI 岩井
13:30 D	トーナメントI 寺澤	SII 金堂	トーナメントI 倉橋
J0 12:40 13:30	入門 倉橋	オレンジ 宮田	グリーン 宮田・森
J1 13:35 14:25	グリーン 安藤	オレンジ 宮田	レッド 倉橋
J2 14:30 15:20	グリーン 寺澤	オレンジ 安藤	イエローI 寺澤
J3 15:25 16:15	イエローI 寺澤	体験 倉橋	オレンジ 森
J4 16:20 17:10	イエローI 倉橋	グリーン 宮田	SIII 寺澤
F 17:20 18:40	入門 宮田	イエローII 安藤・竹中	SII 岩井
G 18:50 20:10	SI 寺澤	イエローIII 宮田	イエローIII 寺澤
H 20:15 21:35	SIII 寺澤	SII 宮田・安藤	イエローII 倉橋
I 21:40 23:00	SIII 長合		イエローII 倉橋・森

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

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	

11月期 11月1日(土)～11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	

 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。

- ・ 10月31日は通常レッスンお休みになります。
- ・ 11月29日・30日は12月期になります。

- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(水)までとなります。
- 12月期の休会・退会の受付は11月15日(土)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 10月期テーマ「サーブ&レシーブの安定」

		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① 打ち終わりまでキッチリ！	ストローク・ボレーの基本② 足の動きは結構大事！	グリップの持ち方確認 何ごとも準備から！	ラリーを続ける 戻るまでがテニス！
	S I	ネットミス減らす 打球ポイントを揃える	強く当ててみる ラケットワークの確認	レシーブの心構え テンポが上がる！	サーブ&レシーブ お互いミス減らす
	S II	フラットorスライスサーブ リラックスした腕の動き	ブロックリターン フラットサーブの威力を利用	サーブ&レシーブ 相手のミートを外させる	サーブからのゲーム展開 有利・不利を理解
	S III	スライスでワイドにサーブ スイング方向を意識	ワイドサーブのリターン 軸足のセットの確認	リターンダッシュ ボレーvsストローク	お互いダッシュからの展開 先手を取ってポイント奪取
女性 クラス	トーナメント I	対平行陣 味方の為のスピード	対平行陣 自分で展開を作る	お互い平行陣 ペアとの共同作業	先手必勝！ 相手より先に行動する！
中高生 クラス	イエロー II	ラリーの安定 スピンドコントロール！	連続30回ラリー！ しっかり振ってコートに入れる	ネットより上で打つ 攻めの意識を持とう	サーブからラリー ミスを恐れずにスイング
	イエロー III	スピンド効果を出す！ 相手が打ちにくくなるように！	高い打点のティフェンス ラケットワークに注意	高い打点のオフェンス ミスしないスイングスピード	サーブからラリー 回転量を調整して優位に展開



10月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



	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	したつきを してみよう	ラケットの にぎりかたを おぼえよう	打点とスイングの確認	体の使い方の確認
2週目	ワンバウンドで ボールをうとう	だてんを おぼえよう	テイクバックは上から	チャンスボールの 打ち込み
3週目	ラケットのまんなか にあてよう	みぎとひだりを うとう	遠いボールを 追いかけて打とう	繋ぐボールと 攻めるボール
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 ネットをこそう	フォア・バック交互で 6かいのうち3かい コートにいれよう	走らされたボールを コートに入れよう	フォア・バック・ チャンスボール 3球連続入れよう

※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。