



2025 11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 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	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 金堂	9:40 A 11:00	SⅢ 倉橋	SⅠ 寺澤・安藤	SⅡ 宮田・森	SⅠ 倉橋・水野	9:40 A 11:00	
											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	
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	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	J0 12:40 13:30
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	プライベート 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	レッド 倉橋	イエローⅠ 寺澤	オレンジ 倉橋	J1 13:35 14:25
J4 16:00 16:50											J2 14:30 15:20	グリーン 寺澤	オレンジ 安藤	レッド 倉橋	入門 宮田・倉橋	オレンジ 森	J2 14:30 15:20
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	J3 15:25 16:15	イエローⅠ 寺澤	体験	SⅢ 寺澤	SⅡ 岩井	15:30 E 16:50	
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	17:00 F 18:20	
18:50 G 20:10	SⅡ 寺澤	SⅠ 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・竹中	SⅠ 寺澤	イエローⅢ 宮田		
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	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		20:15 H 21:35	SⅢ 寺澤		SⅢ 長合			

TEL 0568-41-0040

インドアテニススクール
ロングウッド小物

HOME PAGE

NET SHOP

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

1 1 月期 1 1 月 1 日 (土) ~ 1 1 月 2 8 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	

1 2 月期 1 1 月 2 9 日 (土) ~ 1 2 月 2 6 日 (金)

日	月	火	水	木	金	土
						29
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
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。

・ 1 2 月 1 3 日はスクールの都合によりお休みになります。

・ 1 2 月 2 7 日 ~ 1 月 3 日は通常レッスンお休みになります。

● 1 2 月期の休会・退会の受付は 1 1 月 1 5 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 11月期テーマ「ラリーの上達」

		第1週	第2週	第3週	第4週
一般 クラス	入門	フォアハンドストローク サーブ	バックハンドストローク サーブの引き方	ボレー サーブの狙い方	スマッシュ 打ち合い
	SⅠ	ストローク 打ちやすい高さ タイミング	ストロークのフットワーク 打ちやすい動き方	ボレー つなぐ当て方	ボレーVSストローク ラリーをしよう
	SⅡ	ミスをさせるストローク 止まって軸を作る	下がらずストローク ライジングショットに挑戦	ボレー 深くコントロール	ゲーム 前衛に決めさせる
	SⅢ	ストローク 間の取り方	ストロークの配球 対ボレーヤー	ボレーの配球 対ボレーヤー	ゲーム 並行陣対並行陣
女性 クラス	トーナメントⅠ	対並行陣 スピードの管理	対並行陣 攻守の判断	対並行陣 前衛の動き	ゲーム 前衛を活かすストローク
中高生 クラス	イエローⅡ	ネットプレーで決める ポーチボレー！	ネットからの距離で判断 繋ぐミドルボレー！	連続15回 ボレー対ストロークに挑戦！	ダブルス ボレーで決める！
	イエローⅢ	ネットプレーで決める パンチ アングルボレー！	ネットからの距離で判断 ローボレーとハーフボレー	相手より先にミスをしたくない ボレー対ストロークに挑戦！	ダブルス 平行陣に挑戦！



11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	グリップの確認	グリップの確認
2週目	ラケットをたかく じゅんびしよう	まんなかにあてよう	ネットに近づいて 打とう	低い打点と高い打点
3週目	まんなかにあてよう	ネットをこそう	ラリーを繋げる為には	軸足と踏み込み足
4週目	バッジチャレンジ 4かいのうち2かい ネットをこそう	バッジチャレンジ フォア・バックこうごで 6かいのうち4かい ネットをこそう	バッジチャレンジ コーチと ボレーボレーを 3回繋げよう	バッジチャレンジ コーチと ボレーボレーを 5回繋げよう

※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。