



# 2026 1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頂きます。「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名以上の場合は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	S I 寺澤	入門 岩井	S II 宮田	S I 岩井	S II 宮田	入門 倉橋	S II 岩井	S I 倉橋	S III 金堂	S I 宮田	S III 倉橋	S I 寺澤・安藤	S II 宮田・森	S I 倉橋・水野				
11:10 B 12:30	S III 寺澤	S I 岩井	S II 岩井	入門 11:40 宮田	S II 倉橋	S I 宮田	S III 岩井	入門 11:40 倉橋	S II 宮田	入門 11:40 金堂	S II 倉橋	S I 寺澤・安藤	S II 宮田・森	S I 岩井・水野				
13:10 C 14:30	トーナメントI 岩井	入門 金堂	S III 岩井	S I 宮田	S III 岩井	入門 宮田	トーナメントI 岩井	S II 倉橋	S III 倉橋	S I 宮田	12:40 13:30	入門 倉橋	オレンジ 宮田	グリーン 宮田	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	S II 金堂	トーナメントI 岩井	S I 金堂	S III 倉橋	S I 岩井	S II 寺澤	プライベート 倉橋	トーナメントI 宮田	S II 寺澤	J0	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	
J4 16:00 16:50											J1	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	
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	J2	14:30 15:20	グリーン 寺澤	オレンジ 安藤	レッド 倉橋	14:30 15:20	J1	
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 寺澤	J3	15:25 16:15	イエローI 寺澤	オレンジ 宮田	レッド 倉橋	14:30 15:30	J2	
											J4	16:20 17:10	イエローI 倉橋	グリーン 宮田	15:30 16:50	E	16:50	
												17:20 18:40	入門 宮田	イエローII 安藤・竹中		イエローIII 寺澤・高山	イエローII 倉橋・森	17:00 18:20
18:50 G 20:10	S II 寺澤	S I 森	S I 宮田	イエローII 金堂	S II 岩井	S I 森	S II 岩井	イエローIII 森	S I 寺澤	イエローII 倉橋	S I 寺澤	18:50 20:10	S I 寺澤	イエローIII 宮田		17:00 18:20		
20:15 H 21:35	S I 金堂	入門 森	S II 岩井	S I 金堂	S II 森	入門 安藤	S II 安藤	S I 寺澤	S II 寺澤	S I 倉橋	20:15 H 21:35	S III 寺澤	S II 宮田・安藤					
21:40 I 23:00					S III 安藤	S I 長合	S III 寺澤・安藤		S III 寺澤・倉橋		21:40 I 23:00	S III 寺澤						

フロント休憩時間: 11:50~12:20 19:00~19:30  
上記の時間は電話・受付が出来ませんのでご了承ください。

TEL 0568-41-0040

インドアテニススクール  
**ロングウッド小牧**



Homepage Netshop Instagram

# スクールカレンダー

1月期 1月4日(日)～1月31日(土)

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	29	30	31

2月期 2月1日(日)～2月28日(土)

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。

- ・ 1月1日～3日は通常レッスンお休みになります。
- 2月期の休会・退会の受付は1月15日（木）までとなります。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日（日）までとなります。

## ロングウッド小牧校 1月期テーマ：ストロークの上達

		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
	S I	フォアハンドストローク テイクバック	フォアハンドストローク フォロースルー	バックハンドストローク テイクバック	バックハンドストローク フォロースルー
	S II	トップスピン 回転で制御する	高い打点 弾むボールの返し方	スライス 低く滑る打ち方	アプローチ ボレー対ストローク
	S III	安定した спин 回転量の調整	ライジングでの処理 弾むボールの軌道を読む	スライス ロブとドロップ	対平行陣 足元とロブのコンビネーション
女性 クラス	トーナメント I	雁行陣から平行陣 アプローチから	雁行陣から平行陣 ロブが抜けたら	雁行陣から平行陣 カットボレー	雁行陣から平行陣 ネットプレーまでの過程を意識

中高生 クラス	イエロー II	攻める動き 高い打点で打つ	守備力アップ！ 守りのスピンドライス	30回ラリー！ 簡単にミスをしない！	ゲーム連取 攻める？・守る？ 攻守の判断
	イエロー III	エッグボール！ 相手のバックハンドでミスを誘う	低めに取らせるスライス 厚い当たりと薄い当たり	チャンスボール ボレーでフィニッシュ！	ゲーム練習 フィニッシュまでの配球



# 1・2月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー

1月	1週目『ストローク』	2週目『ボレー』	3週目『ストローク』	4週目『ボレー』
レッド 	1バウンドでうてる ようになろう	ボールをこわがらず、 ノーバウンドでうとう	フォアハンドと バックハンド をおぼえよう	ボールをよくみて まんなかでうとう
オレンジ 	●正しい打点を覚えよう ●F:利き手でない手を 前に構えよう	フォアとバックの 打球面を覚えよう	●下から上に振り、 ネットを越そう ●フォロースルーでラケ ットのトップを天井に 指そう	正しい打点を覚えて、 真ん中で打とう
グリーン 	サーティ二 ティクバックを覚えよう	正しい構えから 軸足⇒踏み込み足フッ トワークを覚えよう	スピンドルで打とう	バックハンドを片手でも 打ってみよう (利き手主動の理解)
イエロー 	オープンスタンスでも 打てるようにしよう	正しいグリップで持ち 回転の確認をしよう	素早い準備・素早い リカバリーをしよう	利き手ではない手の バックハンドボレーの ラケットセットを覚えよう

※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。