



2026 2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 II 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 II 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 III 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	J0 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	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	
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	J0 13:30 14:25
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	S III 寺澤	S II 岩井	J1 14:30 15:20	
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 寺澤	オレンジ 倉橋	J4 16:20 17:10	イエローI 倉橋	グリーン 宮田	S III 寺澤	イエローII 岩井	J2 15:30 16:50	
											J5 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	J1 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 寺澤	イエローII 森	S I 寺澤	イエローII 倉橋・金堂	18:50 G 20:10	S I 寺澤	イエローIII 宮田				
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		21:40 I 23:00	S III 長合					

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

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

3月期 3月1日(日)～3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
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。

- ・3月29日～31日は通常レッスンがお休みになります。
- 3月期の振替・欠席は2月22日（日）からサービスエースにて予約可能となります。
- 3月期の休会・退会の受付は2月15日（日）までとなります。
- 4月期の休会・退会の受付は3月15日（日）までとなります。

ロングウッド小牧校 2月期テーマ:ボレーの上達 ほめテーマ:労い(拍手)

		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	ボレーのグリップ コンチネンタルにチャレンジ	フォアボレー フォロースルー	バックボレー 引かない準備	つなぐボレー ゆっくり続ける
	S II	ロー・ボレー 攻められないボール	ハイボレー バックでしのぐ	ブロックボレー 速いボールの返球	並行陣の役割 前衛・後衛
	S III	ロー・ボレーとハーフボレー ラケットセットは同じ位置	バックハイボレー 力の伝え方	アタックをカウンター 面を作つて角度付け	平行陣の攻守 ショットとポジショニング
女性 クラス	トーナメント I	平行陣対策 足元へ沈める	平行陣対策 味方を活かす配球とは	平行陣対策 角度つけて満足しない	平行陣対策 ロブは高く時間作る

中高生 クラス	イエロー II	フォアハンドボレー 手のひらの向きに注意！	バックハンドボレー 逆手を上手く使う！	ボレー対ストローク お互い繋げる意識を持つ。	ゲーム練習(ダブルス) ボレーの人に決めてもらう
	イエロー III	ポーチボレー 勇気を出そう！	繋ぐボレー 簡単にミスをしない	ボレー対ストローク アプローチからボレー！	ゲーム練習 並行陣にトライ！

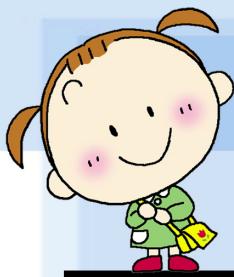


1・2月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ボレー

2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『ストローク』
レッド 	ラケットのむきにとんでいくことをおぼえよう	ネットをこせるようにしよう	ネットのむこうからとんでもくるボールをうとう	バッジチャレンジ『ストローク』
オレンジ 	●フォロースルーを大きく振ろう ●遠くまで飛ばせるようになろう	足の踏込みでラケットを振らずに打球しよう	●タイミングを合わせて打球しよう ●1.2.3のリズムを作ろう	バッジチャレンジ『ストローク』
グリーン 	前後左右に動かされてもフォームを崩さずに打とう	左右を狙ってボレーを打ち分けよう	スイングを振り切ってコートに入れよう	バッジチャレンジ『ストローク』
イエロー 	レベルスイングでも打てるようにしよう	アプローチショットからボレーの流れを覚えよう	ネット2枚分の高さまでで、振り抜いてコートに入れよう	バッジチャレンジ『ストローク』

※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。



ストロークバッジチャレンジ



	1stチャレンジ (Lv. 3)	2ndチャレンジ (Lv. 2)	3rdチャレンジ (Lv. 1)
レッド 	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 ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチはネットをはさんで、ラケットでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。	4かいのうち2かいネットをこそう ※コーチは落としボールでそうきゅうします。 ※フォア・バックはすきなほうをえらべるよ。
オレンジ 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは落としボールで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
グリーン 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。	フォア・バック交互で6回のうち3回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。	4回のうち2回ネットをこそう ※コーチは落としボールで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。
イエロー 	フォア・バック交互で6回のうち4回コートに入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※ショットの高さはネットから1.5m以内とします。 ※エリアはサービスラインより奥とします。	フォア→バック→チャンスボールアタックを3球連続で入れよう。 ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※チャンスボールはネットから1.5m以内とします。	4回のうち2回コートに入れよう ※コーチはネットを挟んで、ラケットで送球します。 ※フォア・バックは好きな方を選べるよ。

1stチャレンジ～3rdチャレンジのどこでクリアしてもバッジは獲得できるけど、
1stチャレンジでクリア出来るように練習していこうね！