



2026 3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	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	8:10 S	S II 倉橋	入門 8:40 安藤	S III 岩井	入門 8:40 倉橋	8:10 S	
	11:00 B	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	9:40 A	S III 倉橋	S I 寺澤・安藤	S II 宮田・森	S I 倉橋・水野	9:40 A	
	12:30 C	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	11:00 B	S II 寺澤	S I 宮田・安藤	S II 宮田・森	S I 岩井・水野	11:00 B	
	14:30 D	トーナメント I 寺澤	S II 金堂	トーナメント I 岩井	S II 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	12:40 J0	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	12:40 J0
J4	16:00 E											13:30 J1	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	13:30 J1
J5	16:50 F	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	14:30 J2	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	14:30 J2
J6	17:45 G	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	15:20 J3	イエロー I 寺澤	体験	S III 寺澤	S II 岩井	15:20 J3	
	18:40 H	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	イエロー III 寺澤	イエロー II 森	S I 寺澤	イエロー II 倉橋・金堂	16:20 J4	イエロー I 倉橋	グリーン 宮田	イエロー I 寺澤	イエロー II 倉橋	16:20 J4	
	20:10 I	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	17:20 F	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	17:20 F	
	21:35 J			S III 金堂		S III 安藤	S I 長合	S III 寺澤・安藤		S III 寺澤・倉橋		18:40 G	S I 寺澤	イエロー III 宮田			18:40 G	
	23:00 K											20:10 H	S III 寺澤	S II 宮田・安藤			20:10 H	
												21:35 I	S III 長合				21:35 I	
												23:00 L					23:00 L	

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



HOME PAGE NETSHOP Instagram

スクールカレンダー

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				

4月期 4月1日(水)～4月28日(火)

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		

 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、4月29日・30日は通常レッスンがお休みになります。
- 4月期の振替・欠席は3月22日(日)からサービスエースにて予約可能となります。
- 4月期の休会・退会の受付は3月15日(日)までとなります。
- 5月期の休会・退会の受付は4月15日(水)までとなります。

ロングウッド小牧校 3月期テーマ：ストローク(攻守)

ほめテーマ「認め（グーポーズ）」

		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	ポレー 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 ボールの軌道	フォアハンドストローク クロス・逆クロス	バックハンドストローク ボールの軌道	対雁行陣 相手を見て配球
	S II	対ストローカー 攻められないボール	対ポレーヤー 攻められないボール	対平行陣 ロブの打ち方	対平行陣 相手を見て配球
	S III	対ストローカー 相手のどこで取らせるのか	対ポレーヤー スピードに頼らない	対平行陣の守備 とっさのロブ	対平行陣 攻守の判断
女性 クラス	トーナメント I	対雁行陣 ロブを打たせるには	対雁行陣 2VS1を作る	対雁行陣 オープンコートを作る意識	対雁行陣 攻めると決めるの違い
中高生 クラス	イエロー II	フォア・バックハンドストローク 高さと回転の調節	フォア・バックハンドストローク コースの打ち分け	ラリー練習 相手より先にミスをしたくない	まとめ ゲーム練習
	イエロー III	フォア・バックハンドストローク 下から打つ ライジングに挑戦	フォア・バックハンドスライス 低いボールの処理	ラリー練習 相手に攻めさせない	まとめ ゲーム練習



3・4月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー & ゲーム



3月	1週目『サーブ』	2週目『ラリー & ゲーム』	3週目『サーブ』	4週目『ラリー & ゲーム』
レッド 	ボールを なげてみよう	コーチとかがしボール のうちあいをしてみよう	ラケットをあたまの うえにあげてみよう	てんすうをかぞえて ころがしラリーをしよう
オレンジ 	トスを上げて 打点の確認	オレンジコートで ラリーをしよう	打ちたい方向に横向き から体を回して打とう	バウンドする位置まで 素早く動いて打ち返す
グリーン 	グリップの確認 (コンチネンタルグリップ)	コーチと10往復 ラリーを続ける	基本動作の確認 (トロフィーポーズ)	スプリットステップを 行いラリーをする
イエロー 	フラットサーブを打とう (コンチネンタルグリップ)	レティーポジションから スプリットステップ行い ラリーをする	打ち終わりに 体のバランスを 崩さないようにする	生徒同士の 球出しから10往復 ラリーをしよう

※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。