



2026 4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) ※ビジターのみの場合+1,100円																			
9:40	S II	入門 岩井	S II	S I	S II	入門 倉橋	S II	S I	S III	S I			S III	入門 8:40 倉橋					
11:00	寺澤		宮田	岩井	宮田		岩井	倉橋	金堂	宮田			岩井	入門 8:40 倉橋					
11:10	S III	S I	S II	入門 11:40 宮田	S II	S I	S III	入門 11:40 倉橋	S II	入門 11:40 金堂			S II	S I					
12:30	寺澤	岩井	岩井		倉橋	宮田	岩井	倉橋	宮田	金堂			寺澤	宮田・安藤	宮田・竹中	岩井・水野			
											J0	12:40	入門 倉橋	オレンジ 宮田	グリーン 宮田	オレンジ 水野	レッド 倉橋		
13:10	トナメント I	入門 金堂	S III	S I	S III	入門 宮田	トナメント I	S II	S III	S I			13:35	グリーン 安藤	オレンジ 宮田	レッド 倉橋	イエロー I 倉橋	Jゲームイベント 竹中	
14:30	岩井		岩井	宮田	岩井		岩井	倉橋	倉橋	宮田			14:25						
14:35	トナメント I	S II	トナメント I	S II	S III	S I	S II	プライベート	トナメント I	S II			14:30	グリーン 寺澤	オレンジ 安藤	レッド 倉橋	入門 宮田	オレンジ 高山	
15:55	寺澤	金堂	岩井	金堂	倉橋	岩井	寺澤	倉橋	宮田	寺澤			15:20						
J4	16:00												J3	15:25	イエロー I 寺澤			S III 寺澤	S II 岩井・高山
	16:50												J4	16:15					
J5	16:55	グリーン	オレンジ	グリーン	オレンジ	グリーン	オレンジ	グリーン	オレンジ	オレンジ	レッド			16:20	イエロー I 倉橋	グリーン 宮田			
	17:45	寺澤	金堂	宮田	金堂	倉橋	宮田	寺澤	倉橋	寺澤	倉橋			17:10				イエロー III 寺澤・高山	イエロー II 倉橋・竹中
J6	17:50	イエロー I	グリーン	グリーン	オレンジ	イエロー I	オレンジ	イエロー I	グリーン	イエロー I	オレンジ			17:20	入門 宮田	イエロー II 寺澤・高山			
	18:40	寺澤	金堂	岩井	宮田	倉橋	宮田	竹中	倉橋	宮田	金堂			18:40					
	18:50	S II	イエロー II	S I	イエロー III	S II	S I	イエロー III	イエロー II	S II	イエロー II			18:50	S I 高山	イエロー III 安藤			
G	20:10	寺澤	水野	宮田	金堂	岩井	竹中	寺澤	竹中	寺澤	倉橋・金堂			20:10					
	20:15	S I	入門 金堂	S II	S I	S II	入門 竹中	S II	S I	S II	S I			20:15	S III 寺澤	S II 安藤・高山			
H	21:35	水野		岩井	金堂	寺澤		倉橋	寺澤・竹中	寺澤	安藤			21:35					
	21:40			S III		S III	S I	S III		S III				21:40	S III 長合				
I	23:00			金堂		寺澤	長合	寺澤・安藤		寺澤・安藤				23:00					

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

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		

5月期 5月4日(月)～5月31日(日)

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。

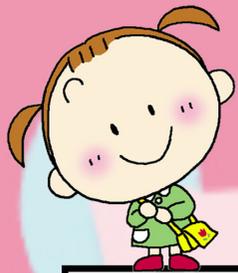
- 4月29日～5月3日は通常レッスンがお休みになります。
- 5月期の振替・欠席は4月22日からサービスエースにて予約可能となります。
- 休会・退会の受付は前月の15日までとなります。

インドアテニススクール

ロングウッド小牧

4月期テーマ：サーブ&レシーブの安定 ほめテーマ「応援（ガッツポーズ）」

		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	ボレー サーブの狙い方	スマッシュ 打ち合い
	S I	サーブ基本 打点	スライスサーブ 回転のかけ方	レシーブの基本 打ち方	サーブ・レシーブ ストロークの構える場所
	S II	フラットサーブ スイングスピードアップ	スライスサーブ 回転でセカンドサーブ	レシーブ タイミングと打ち方	サーブ・レシーブ ゲームをしよう
	S III	フラットサーブ 腕の動かし方	安定感のあるサーブ 回転で安定感を	レシーブ テイクバックの違い	サーブ・レシーブ 強打だけではなく安定を
女性 クラス	トーナメント I	対雁行陣 前衛をかわすストローク	対雁行陣 高さを使う	対雁行陣 パワーに頼らず崩すには	対雁行陣 相手のすきを見て前へ
中高生 クラス	イエロー II	安定した2ndサーブ トップスライス・スピンサーブに挑戦	スライスサーブで 相手を追い出す	サーブ・レシーブ ダブルフォルトしない！	まとめ ゲーム練習
	イエロー III	叩かれない2ndサーブ 狙うはバックの高い所	コースの打ち分け センター・ワイド・ボティ	サービス&レシーブ サービスゲームキープ	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



4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『サーブ』
レッド 	トスをあたまのうえにあげてみよう	ワンバウンドでうとう	ボールをたかくうってネットをこえよう	バッチチャレンジサーブ
オレンジ 	ラケットを振って遠くに飛ばそう	スピードと高さを考えて打ち返そう	打球方向の確認	バッチチャレンジサーブ
グリーン 	スライスサーブで打とう (コンチネンタルグリップ)	正しい立ち位置の確認	ボールの回転を理解してコントロール	バッチチャレンジサーブ
イエロー 	1stサーブ・2ndサーブを打ち分けよう	ポイントマッチで大きな声でジャッジをしよう	フラットサーブ・スライスサーブでコースを狙って打とう	バッチチャレンジサーブ

※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。



サーブバッジチャレンジ



	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 	3かいうって2かいネットをこそう ※サービスラインの一步前から	3かいうって1かいネットをこそう ※サービスラインの一步前から	3かいうって2かいラケットにあてよう ※サービスラインの一步前から
オレンジ 	右から2球・左から2球打ち 3回サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	右か左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ジュニアラインの位置から	4球打って2回ネットをこそう ※サービスラインの位置から
グリーン 	右から2球・左から2球打ち 4回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から	右から2球・左から2球打ち 3回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から	右・左を選択して4球中2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左選択
イエロー 	右・左からフラット・スライスを 交互に4球打ち3回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右・左からフラット・スライスを 交互に4球打ち2回 サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から ※グリップはイースタンかコンチネンタル	右・左と球種を選択して4球中 2回サービスコートに入れよう ※ベースラインセンターマーク右・左から選択 ※グリップはイースタンかコンチネンタル

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！