



# 2026 5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-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 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	8:10 S 9:30	S II 倉橋	入門 8:40 宮田	S III 岩井	入門 8:40 倉橋	
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	9:40 A 11:00	S III 倉橋	S I 寺澤・安藤	S II 宮田・竹中	S I 倉橋・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	11:10 B 12:30	S II 寺澤	S I 宮田・安藤	S II 宮田・竹中	S I 岩井・水野	
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 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 13:30	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
J4 16:00 16:50											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 倉橋	Jゲームイベント 竹中
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	入門 宮田	オレンジ 高山
J6 17:50 18:40	イエロー I 寺澤	グリーン 金堂	グリーン 岩井	オレンジ 宮田	イエロー I 倉橋	オレンジ 宮田	イエロー I 竹中	グリーン 倉橋	イエロー I 宮田	オレンジ 金堂	J3 15:25 16:15	イエロー I 寺澤		S III 寺澤	S II 岩井・高山	
18:50 G 20:10	S II 寺澤	イエロー II 水野	S I 宮田	イエロー III 金堂	S II 岩井	S I 竹中	イエロー III 寺澤	イエロー II 竹中	S II 寺澤	イエロー II 倉橋・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・高山	イエロー II 倉橋・竹中	
20:15 H 21:35	S I 水野	入門 金堂	S II 岩井	S I 金堂	S II 寺澤	入門 竹中	S II 安藤	S I 寺澤・竹中	S II 寺澤	S I 安藤	17:20 F 18:40	入門 宮田	イエロー II 寺澤・高山			
21:40 I 23:00			S III 金堂		S III 寺澤	S I 長合	S III 寺澤・安藤		S III 寺澤・安藤		18:50 G 20:10	S I 高山	イエロー III 安藤			
											20:15 H 21:35	S III 寺澤	S II 安藤・高山			
											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**



HOME PAGE

NET SHOP

Instagram

# スクールカレンダー

**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						

**6月期** 6月1日(月)～6月28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						

 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。

- 5月1日～3日は通常レッスンがお休みになります。
- 6月29日、30日は7月期1週目のレッスン日になります。
- 6月期の振替・欠席は5月25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**

# 5月期テーマ：ラリーの上達！ 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	ポレー サーブの狙い方	スマッシュ 打ち合い
	S I	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	ポレー つなぐ当て方	ポレーVSストローク ラリーをしよう
	S II	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	ポレー 深くコントロール	並行陣の役割 前衛・後衛
	S III	ストローク 間の取り方	ストロークの配球 対ポレーヤー	ポレーの配球 対ポレーヤー	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	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	トップスピン 安定したストローク	チャンスボール！ 高い打点で打つ	ラリー練習 簡単にミスしない 目指せ30回！	まとめ ゲーム練習
	イエロー III	トップスピン 相手に攻めさせない	チャンスボール！ 最後はポレーでフィニッシュ！	ラリー練習 深いボールで連続30回	まとめ ゲーム練習



# 5・6月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー・ストローク



5月	1週目『ボレー』	2週目『ストローク』	3週目『ボレー』	4週目『ストローク』
<b>レッド</b> 	ネットをこせるようにしよう	ワンバウンドのボールをラケットにあてよう	ネットのむこうからとんでくるボールをうとう	ワンバウンドのボールをうってネットをこそう
<b>オレンジ</b> 	足の踏込みでラケットを振らずに打球しよう	スプリットステップを行いボールを打とう	左右に動いて打ってみよう	リズムを取り足を動かそう
<b>グリーン</b> 	ネットにつめてボレーをしよう	下半身を使いラケットを振ってみよう	左右を狙ってボレーを打ち分けよう	スピン回転をかけてネットの高い所を狙おう
<b>イエロー</b> 	ファーストボレー・セカンドボレー・スマッシュのコンビネーションに挑戦	高い打点で打とう	アプローチショットからボレーの流れを覚えよう	オープンスタンスフォア・バック

※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。