



2026 7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) ※ビジターの場合+1,100円															
9:40 A 11:00	SⅡ 寺澤	入門 岩井	SⅡ 宮田	SⅠ 岩井	SⅡ 宮田	入門 岩井	SⅡ 岩井	SⅠ 寺澤	SⅢ 金堂	SⅠ 宮田	8:10 S 9:30	SⅡ 倉橋	入門 8:40 宮田	SⅢ 岩井	入門 8:40 倉橋
11:10 B 12:30	SⅢ 寺澤	SⅠ 岩井	SⅡ 岩井	入門 11:40 宮田	SⅡ 岩井	SⅠ 宮田	SⅢ 岩井	入門 11:40 寺澤	SⅡ 宮田	入門 11:40 金堂	9:40 A 11:00	SⅢ 倉橋	SⅠ 寺澤・安藤	SⅡ 宮田・竹中	SⅠ 倉橋・水野
13:10 C 14:30	トーナメントⅠ 岩井	入門 金堂	SⅢ 岩井	SⅠ 宮田	SⅢ 倉橋	入門 宮田	トーナメントⅠ 岩井	SⅡ 寺澤	SⅢ 寺澤	SⅠ 金堂	11:10 B 12:30	SⅡ 寺澤	SⅠ 宮田・安藤	SⅡ 宮田・竹中	SⅠ 岩井・水野
14:35 D 15:55	トーナメントⅠ 寺澤	SⅡ 金堂	トーナメントⅠ 岩井	SⅡ 金堂	SⅢ 倉橋	SⅠ 岩井	SⅢ 寺澤	SⅡ 倉橋	トーナメントⅠ 宮田	SⅡ 寺澤	12:40 13:30	入門 倉橋	オレンジ 宮田	グリーン 竹中	オレンジ 水野
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
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 金堂	レッド 宮田	J2 14:30 15:20	グリーン 寺澤	オレンジ 安藤	レッド 倉橋	入門 竹中
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 倉橋	グリーン 竹中	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		SⅢ 寺澤	SⅡ 倉橋・高山
18:50 G 20:10	SⅡ 寺澤	イエローⅡ 水野	SⅠ 宮田	イエローⅢ 金堂	SⅡ 岩井	SⅠ 竹中	イエローⅢ 寺澤	イエローⅡ 竹中	SⅡ 寺澤	イエローⅡ 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	イエローⅡ 倉橋・高山
20:15 H 21:35	SⅠ 水野	入門 金堂	SⅡ 岩井	SⅠ 金堂	SⅡ 倉橋	入門 竹中	SⅡ 安藤	SⅠ 倉橋	SⅡ 寺澤	SⅠ 安藤	17:20 F 18:40	入門 宮田	イエローⅡ 寺澤・水野		
21:40 I 23:00			SⅢ 金堂		SⅢ 倉橋	SⅠ 長合	SⅢ 倉橋・安藤		SⅢ 寺澤・安藤		18:50 G 20:10	SⅠ 水野	イエローⅢ 安藤		
											20:15 H 21:35	SⅢ 寺澤	SⅡ 安藤・水野		
											21:40 I 23:00	SⅢ 長合			

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 In

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

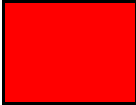
スクールカレンダー

7 月期 6月29日(月)～7月26日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	6/29	6/30	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						

8 月期 7月27日(月)～8月29日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	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

 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。

○8月10日～15日は通常レッスンお休みになります。

8月30日・31日は9月期1週目のレッスン日になります。

○8月期の振替・欠席は7月20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。

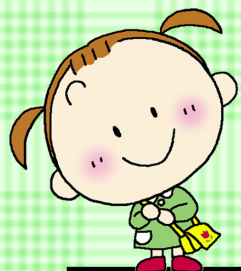
インドアテニススクール

ロングウッド小牧

7月期テーマ：「ストロークの上達」 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
	SⅠ	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
	SⅡ	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
	SⅢ	安定したスピン 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	身体の使い方 ボール投げと同じ	安定した2ndサーブ トップスライス・スピンサーブ	ダブルフォルトをしない 最後まで振り抜く	ゲーム練習 サーブで終わらない
	イエローⅢ	身体の使い方 下半身のタメを使う	安定した2ndサーブ スピン・キックサーブに挑戦	威力よりもコースで勝負 三球目で決める	ゲーム練習 サーブからの展開



7・8月期ジュニアレッスンテーマ…ラリー & ゲーム・サーブ



7月	1週目『ラリー & ゲーム』	2週目『サーブ』	3週目『ラリー & ゲーム』	4週目『サーブ』
レッド 	コーチとこがしラリー	ボールをなげて ネットをこそう	コーチと こがしラリーで 10回つづけよう	あたまのうえに ボールをあげよう
オレンジ 	ネットにかけないように 意識をする	トスをまっすぐ上げよう	コーチとラリーで 10回続けよう	頭の上でラケットに ボールを当てよう
グリーン 	回転をかけて 打球軌道を コントロールする	トロフィーポーズを 覚えよう	コーチと7往復 ラリーをしよう	スライスサーブ (コンチネンタルグリップ)
イエロー 	ドライブと スライスを 使いラリーをしよう	スライスサーブを コントロールしよう	コーチと10往復 ラリーをしよう	フラットサーブと スライスサーブの 打ち分け

※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。