



2026 11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		B		A	
										8:10 S 9:30		8:10 S 9:30	
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 山本	S II 岩井	S I 寺澤	S III 金堂	S I 宮田	S II 倉橋	S I 倉橋・ひなた
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 山本	S I 宮田	S III 岩井	入門 11:40 寺澤	S II 宮田	入門 11:40 金堂	S II 寺澤	S I 宮田・竹中
13:10 C 14:30		トーナメント I 岩井	入門 金堂	S III 谷口	S I 宮田・金堂	S III 倉橋	入門 宮田	トーナメント I 岩井	S II 寺澤	S III 寺澤	S I 金堂	グリーン 伊藤	オレンジ ひなた
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 谷口	S II 金堂	S III 倉橋	S I 山本	S III 寺澤	S II 倉橋	トーナメント I 宮田	S II 寺澤	グリーン 伊藤	オレンジ 竹中
J4 16:00 16:50													
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 金堂	レッド 宮田	イエロー I 高山	
J6 17:50 18:40		イエロー I 寺澤	グリーン 金堂	グリーン 金堂	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		イエロー I 宮田	オレンジ 金堂	入門 倉橋・伊藤	オレンジ 高山
18:50 G 20:10		S II 寺澤	イエロー II ひなた	S I 宮田	イエロー III 寺澤	S II 山本	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 金堂	S III 寺澤	S II 安藤・伊藤
20:15 H 21:35		S I ひなた	入門 金堂	S II 寺澤	S I 谷口	S II 倉橋	入門 竹中	S II 安藤・竹中	S I 倉橋	S II 寺澤	S I 高山	S III 寺澤	S II 安藤・伊藤
21:40 I 23:00				S III 寺澤・伊藤		S III 倉橋	S I 長合	S III 倉橋・安藤		S III 寺澤・高山			

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。

※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。

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

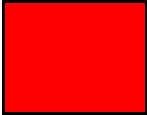
スクールカレンダー

1 1 月期 1 1 月 1 日 (日) ~ 1 1 月 2 8 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

1 2 月期 1 1 月 2 9 日 (日) ~ 1 2 月 2 6 日 (土)

日	月	火	水	木	金	土
11/29	11/30	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
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。

○ 1 2 月 2 7 日 ~ 1 月 3 日は通常レッスンお休みになります。

○ 1 2 月期の振替・欠席は 1 1 月 2 2 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 1 5 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

11月期ほめテーマ「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
	SⅠ	ストローク テイクバックの仕方	ネットプレー 続けるボレー	サーブ&レシーブ レシーブの軸足	ゲーム形式 雁行陣の後衛
	SⅡ	ネットプレー ローボレーとハイボレー	ストローク トップスピン	サーブ&レシーブ レシーブダッシュ	ゲーム形式 平行陣の基本
	SⅢ	サーブ&レシーブ サーブの打ち分け	ネットプレー 長さの打ち分け	ストローク 回転での制御	ゲーム形式 対雁行陣
女性 クラス	トーナメントⅠ	平行陣対平行陣 平行陣のとり方	雁行陣対雁行陣 ストレートの使い方	雁行陣対平行陣 守備力アップ	平行陣対雁行陣 ボレーの配球
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 ボディターンで素早く準備	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 下がらず打つ 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 深いボールでラリー	まとめ ゲーム練習



11・12月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー & ゲーム



11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 きまったばしょでまつ・ボールのキャッチ & スローができる	コーチとゴロゴロラリー	トスをあげてみよう おともだちのそばでラケットをふらない・ラダーができる	ゴロゴロラリーで 10かいつづけよう
オレンジ 	トスをまっすぐ上げよう レッスンの最初と最後で整列してきちんとあいさつ・肩よりも上からボールを投げる	ネットをしないように ラリー	打点の確認 お友達のそばでラケットを振らない・ラダーが出来る	ポイントラリー
グリーン 	トロフィーポーズ 足下のボールケアをする・オーバースローでボールを投げる	コーチと10往復ラリー	スライスサーブ ラリーの際「お願いします」から始める・ラダーが3種類以上出来る	生徒同士で 10往復ラリー
イエロー 	プロネーション 元気よく挨拶（礼節）・ベースラインからボールを投げてネットを越える	ストレートラリーと クロスラリー	フラット・スライスの 打ち分け 安全配慮をする・ラダーが5種類以上出来る	スライスを 混ぜながらのラリー

※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。