

# 2026　12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頂きます。「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 | | |
| 8:10 S 9:30 | | | | | | | | | | | SⅡ 倉橋 | 入門 8:40 宮田 | SⅢ 岩井 | 入門 8:40 倉橋 | 8:10 S 9:30 | |
| 9:40 A 11:00 | SⅡ 寺澤 | 入門 岩井 | SⅡ 宮田 | SⅠ 岩井 | SⅡ 宮田 | 入門 山本 | SⅡ 岩井 | SⅠ 寺澤 | SⅢ 金堂 | SⅠ 宮田 | SⅢ 倉橋 | SⅠ 寺澤・安藤 | SⅡ 宮田・高山 | SⅠ 倉橋・ひなた | 9:40 A 11:00 | |
| 11:10 B 12:30 | SⅢ 寺澤 | SⅠ 岩井 | SⅡ 岩井 | 入門 11:40 宮田 | SⅡ 山本 | SⅠ 宮田 | SⅢ 岩井 | 入門 11:40 寺澤 | SⅡ 宮田 | 入門 11:40 金堂 | SⅡ 寺澤 | SⅠ 宮田・伊藤 | SⅡ 宮田・高山 | SⅠ 岩井・ひなた | 11:10 B 12:30 | |
| J0 12:40 13:30 | | | | | | | | | | | 入門 倉橋・竹中 | オレンジ 伊藤 | グリーン 伊藤 | オレンジ ひなた / レッド 倉橋 | 12:40 13:30 | J0 |
| 13:10 C 14:30 | トーナメントⅠ 岩井 | 入門 金堂 | SⅢ 谷口 | SⅠ 宮田・金堂 | 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 | J1 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 高山 | | 13:35 14:25 | J1 |
| J2 14:30 15:20 | | | | | | | | | | | グリーン 安藤 | オレンジ 竹中 / レッド 倉橋 | 入門 倉橋・伊藤 | オレンジ 高山 | 14:30 15:20 | J2 |
| 14:35 D 15:55 | トーナメントⅠ 寺澤 | SⅡ 金堂 | トーナメントⅠ 谷口 | SⅡ 金堂 | SⅢ 倉橋 | SⅠ 山本 | SⅢ 寺澤 | SⅡ 倉橋 | トーナメントⅠ 宮田 | SⅡ 寺澤 | J3 15:25 16:15 イエローⅠ 寺澤 | オレンジ 宮田 | SⅢ 寺澤 | SⅡ 倉橋 | 15:30 E 16:50 | |
| J4 16:00 16:50 | | | | | | | | | | | J4 16:20 17:10 イエローⅠ 倉橋 | グリーン 宮田 | | | | |
| 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Ⅲ 寺澤 | イエローⅡ 倉橋・高山 | 17:00 F 18:20 | |
| 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 | 17:20 F 18:40 入門 宮田・伊藤 | イエローⅡ 寺澤・竹中 | | | | |
| 18:50 G 20:10 | SⅡ 寺澤 | イエローⅡ ひなた | SⅠ 宮田 | イエローⅢ 寺澤 | SⅡ 山本 | 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 | 18:50 G 20:10 SⅠ 伊藤 | イエローⅢ 安藤 | | | | |
| 20:15 H 21:35 | SⅠ ひなた | 入門 金堂 | SⅡ 寺澤 | SⅠ 谷口 | SⅡ 倉橋・伊藤 | 入門 竹中 | SⅡ 安藤・竹中 | SⅠ 倉橋 | SⅡ 寺澤・伊藤 | SⅠ 安藤 | 20:15 H 21:35 SⅢ 寺澤 | SⅡ 安藤・伊藤 | | | | |
| 21:40 I 23:00 | | | SⅢ 寺澤・伊藤 | | SⅢ 倉橋 | SⅠ 長合 | SⅢ 倉橋・安藤 | | SⅢ 寺澤・安藤 | | 21:40 I 23:00 SⅢ 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。

※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
HOMEPAGE　NETSHOP　Instagram

# スクールカレンダー

## １２月期　１１月２９日(日)～１２月２６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 | | |
| | | | | | | |

## １月期　１月４日(月)～１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。**

○１２月２７日～１月３日は通常レッスンお休みになります。

○１月期の振替・欠席は１２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

# 12月期ほめテーマ「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<br>サーブ | バックハンドストローク<br>サーブの引き方 | ボレー<br>サーブの狙い方 | スマッシュ<br>打ち合い |
| | SⅠ | ストローク<br>コースの打ち分け | ネットプレー<br>ボレーのフットワーク | サーブ＆レシーブ<br>レシーブの基本 | ゲーム形式<br>雁行陣の前衛 |
| | SⅡ | ネットプレー<br>ミドルボレーとローボレー | ストローク<br>ドロップショット・ロブ | サーブ＆レシーブ<br>サービスダッシュ | ゲーム形式<br>アプローチから平行陣 |
| | SⅢ | サーブ＆レシーブ<br>レシーブダッシュ | ネットプレー<br>頭上の攻守 | ストローク<br>ライジングでの処理 | ゲーム形式<br>平行陣での攻守 |
| 女性クラス | トーナメントⅠ | 雁行陣対平行陣<br>攻めさせない配球 | 平行陣対雁行陣<br>ロブの対応 | 平行陣対平行陣<br>ボレーのコントロール | 雁行陣対雁行陣<br>サーブ＆レシーブ強化 |
| 中高生クラス | イエローⅡ | ミドルボレー<br>面を作ってまずは返す | ポーチボレー<br>勇気を持って自分から | ボレストに挑戦<br>互いに協力 | まとめ<br>ゲーム練習（ダブルス） |
| | イエローⅢ | ミドルボレー・ローボレー<br>スライスでコントロール | 決めるボレー<br>叩くか落とすか | アプローチからボレーへ<br>ボレーで仕留める | まとめ<br>ゲーム練習（ダブルス） |



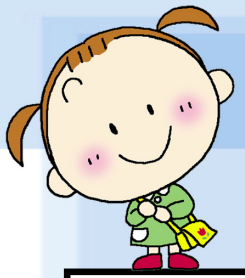
# 11・12月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・ラリー＆ゲーム



| 12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 | あたまのうえで<br>ラケットにあてよう | ワンバウンドでラリー | ネットのむこうがわに<br>とばそう | バッジチャレンジ<br>『サーブ』 |
| | レッスンをさいごまでがんばる・あしぶみ、スプリットステップをする | | おともだちのおうえんをする・ぜんりょくでまっすぐはしる | |
| オレンジ | 最後まで振り切ろう | サーブからラリー | 狙って打とう | バッジチャレンジ<br>『サーブ』 |
| | 道具を大切にする・全力で走って止まる | | お友達の応援をする・クロスステップをする | |
| グリーン | 確率をあげよう | サーブから<br>ポイントラリー | コースを狙おう | バッジチャレンジ<br>『サーブ』 |
| | 大きな声で返事・打点に入る際にショートステップをする | | 一緒に参加している子を応援する・コンチネンタルで上つきを裏表で出来る | |
| イエロー | ジャンプして打とう | 生徒同士で<br>10往復ラリー | バランスを崩さない | バッジチャレンジ<br>『サーブ』 |
| | お友達の足下のボールケアをする・ラダーが5種類以上出来る | | 相手の気持ちを尊重した態度・ベースラインからボールを投げてネットを越える | |

※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。

ほめちぎるテニススクール×ほめ達
Indoor Tennis School
LONG WOOD



# 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<br>※サービスラインの一歩前から | 3かいうって1かいネットをこそう<br>※サービスラインの一歩前から | 3かいうって2かい<br>ラケットにあてよう<br>※サービスラインの一歩前から |
| オレンジ | 右2球左2球打ち3回<br>サービスコートに入れよう<br>※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<br>サービスコートに入れよう<br>※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<br>※サービスラインの位置から |
| グリーン | 右2球左2球打ち4回<br>サービスコートに入れよう<br>※ベースラインセンターマーク右左から | 右2球左2球打ち3回<br>サービスコートに入れよう<br>※ベースラインセンターマーク右左から | 右左は選択4球中2回<br>サービスコートに入れよう<br>※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<br>交互に4球打ち3回<br>サービスコートに入れよう<br>※ベースラインセンターマーク右左から<br>※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<br>交互に4球打ち2回<br>サービスコートに入れよう<br>※ベースラインセンターマーク右左から<br>※グリップはイースタンかコンチネンタル | 右左と球種は選択し4球中<br>2回サービスコートに入れよう<br>※ベースラインセンターマーク右左から選択<br>※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！

ほめちぎるテニススクール×ほめる達
Indoor Tennis School
LONG WOOD