

		月	火	水	木	金	土	日																										
R3/1月期レッスンスケジュール							☎ 0561-64-1200																											
9:50 ~ 11:10	A	入門 怜	S I 松岡	S II 中井	入門 朱里	S II 中村	ゲーム② 山口	入門 優	S I 中井	S III 松岡	ゲーム③ 山口	S I 山口	S II 松岡	S III 優	入門 松岡	S I 中井	S II 優	9:00 ~ 10:20	S	S I 優	S III 松岡	ゲーム③ 中井	S I 中井	S II 知里	S III 怜	S	9:00 ~ 10:20							
11:15 ~ 12:35	B	S I 中井	S II 怜	S III 松岡	S I 朱里	S II 山口	ゲーム③ 中村	S I 優	S II 中井	ゲーム③ 松岡	ゲーム② 山口	S II 松岡	S III 優	S I 松岡	S II 中井	S III 優	入門 優	S II 中井	S III 松岡	11:25 ~ 11:45	A	S I 中井	S II 優	S III 川辺	S I 知里	S II 優	S III 怜	A	11:25 ~ 11:45					
13:15 ~ 14:35	C	S I 怜	S II 中井	ゲーム③ 松岡	S II 怜	S III 山口	トーナメント② 中村	S II 中井	トーナメント② 中村	トーナメント② 松岡	ゲーム② 能野	トーナメント① 山口		S II 山口	トーナメント② 松岡	ゲーム③ 中井	レッド 川辺/怜	グリーン 優	S III 松岡	13:15 ~ 14:05	J1	レッド 川辺/怜	グリーン 優	S III 松岡	オレンジ 知里	S I 中井	S II 優	C	13:15 ~ 14:35					
14:40 ~ 16:00	D	S III 中井	ゲーム③ 中村	ゲーム③ 怜	ゲーム② 怜	ゲーム③ 山口	ゲーム③ 中村	S I 中村	ゲーム③ 中井	ゲーム③ 松岡	S I 優	S II 余語	ゲーム③ 能野	S III 余語	ゲーム③ 怜	トーナメント① 中井	オレンジ 川辺/青石	P 怜	S II 中井	14:40 ~ 15:00	J2	オレンジ 川辺/青石	P 怜	S II 中井	レッド 知里/怜	S I 中井	ジュニア I 小栗	D	14:40 ~ 16:00					
16:00 ~ 16:50	J4	レッド 知里	オレンジ 中村	グリーン 怜	オレンジ 知里			オレンジ 優			レッド 優	オレンジ 山口	S III 余語	レッド 怜	オレンジ 山口	P 中井	グリーン 優	イエロー 松岡	イエロー 80	16:00 ~ 16:50	J4	グリーン 優	イエロー 松岡	イエロー 80	イエロー 怜	P 小栗	イエロー 80 優	E	16:05 ~ 17:25					
16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 怜	グリーン 知里	P 中井	オレンジ 知里	グリーン 怜	P 山口	オレンジ 中村	グリーン 優	イエロー 松岡	オレンジ 松岡	グリーン 山口	余語	オレンジ 山口	イエロー 怜	P 優	オレンジ 青石	イエロー 松岡	小栗	16:55 ~ 17:45	J5	オレンジ 青石	イエロー 松岡	小栗	入門 中井		ジュニア II 優							
17:50 ~ 18:40	J6	オレンジ 知里	グリーン 中井	イエロー 山田(海)	グリーン 知里	イエロー 青石	P 怜	グリーン 松岡	イエロー 優	P 中井	オレンジ 山口	グリーン 優	イエロー 松岡	オレンジ 中井	グリーン 山口	イエロー 優	オレンジ 青石	グリーン 川辺	P 小栗	17:50 ~ 18:40	J6	オレンジ 青石	グリーン 川辺	P 小栗	イエロー 優	S III 怜	ジュニア II 小栗	F	17:30 ~ 18:50					
18:40 ~ 20:00	G	入門 中井	イエロー 80 知里	ジュニア I 佐野	入門 山口	S II 青石	S III 余語	S I 優	S II 松岡	ジュニア II 津田	入門 優	S I 山口	ジュニア I 松岡	イエロー 裕太郎	ジュニア I 優		S I 怜	ジュニア I 佐野	ジュニア II 松岡	18:40 ~ 20:00	G	S I 怜	ジュニア I 佐野	ジュニア II 松岡	ジュニアクラスの名称 レッド…幼児クラス オレンジ…小学生初心者 グリーン…小学生経験者 イエロー…小中の経験者 P…保護者の方 イエロー80…小中高の経験者 ジュニア I…小中高の試合経験あり ジュニア II…小中高の試合経験あり									
20:00 ~ 21:20	H	S I 津田	S II 佐野	S III 中村	S I 知里	S II 怜	S III 山田(直)	S I 鬼海	S II 中村	S III 佐野	S I 津田	S II 松岡	S III 山田(直)	S I 山口	S II 裕太郎	S III 怜	佐野	小栗	怜	20:00 ~ 21:20	H	S I 佐野	S II 小栗	S III 怜										
21:20 ~ 22:40	I	入門 中村	S III 佐野	S II 津田	入門 青石		S II 怜	S I 津田	S III 佐野	S II 中村	入門 青石	S I 津田	S II 山田(直)	入門 山口	S II 怜	S III 裕太郎	入門 佐野	S II 小栗	S III 怜	21:20 ~ 22:40	I	入門 佐野	S II 小栗	S III 怜										

※担当は都合により変更となる場合があります。
 ※レッスンのインターバルは皆様とコミュニケーションを取り、
 より良いサービスを提供できるようにさせていただきます。



HOME PAGE



NETSHOP



ServiceAce



Instagram

インドアテニススクール
ロングウッド長久手

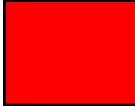
スクールカレンダー

1月期 1月5日(火)～2月1日(月)

日	月	火	水	木	金	土
		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					

2月期 2月2日(火)～3月1日(月)

日	月	火	水	木	金	土
		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					

 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。

- 休会・退会の受付は毎月15日までとなります。
- サービスエースのメール登録にご協力下さい。

インドアテニススクール

ロングウッド長久手

楽しく上達!
インドアテニススクール
ロングウッド!

1月期

一般クラス フォアストロークの上達



クラス	第1週テーマ	第2週テーマ	第3週テーマ	第4週テーマ
入門	フォアハンドストローク サーブ①	フォアハンド・バックハンド ストローク サーブ②	ストロークでのグリップチェンジ フォア・バックボレー サーブ③	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
ステップⅠ	フットワークを使って 正しい打点で打とう	コースの打ち分けを 意識して打とう	ラリーを続けるコツ リズムが大事	まとめ ゲーム練習
ステップⅡ	色々な高さを ジャストミートしよう	色々な場所で 打ってみよう	スピード・回転量で 相手を崩そう	まとめ ゲーム練習
ステップⅢ	タメを作って パワーを伝えよう	回転量を調節して コントロール力UP!	並行陣VSストローク 攻守の切り替え	まとめ ゲーム練習
トーナメントⅠ	対並行陣 センターセオリー	対並行陣 沈めてから攻める	対並行陣 ロブを絡めて崩す	まとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、SⅠ（初級・初中級）以上のクラスでは基本的に一通りのショットの練習を行います。

※苦手な「テーマ」があったら、その週に振替を使ってレッスンを受けて苦手を克服しましょう。



1月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	安定感を上げよう	ネットプレーに出よう
1週目	ノーバウンドとワンバウンド	ボールキャッチ	高さを合わせよう	ネットからの距離 遠い・近い
2週目	ボールキャッチ	フォアボレーと バックボレー めんをおぼえよう	ネットからの距離 遠い・近い	コースを変えよう
3週目	はしって ボレー	ネットにちかづこう	ボレーボレー	アプローチから ボレー
4週目	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	5かいのうち 2かいネットをこそう	6かいのうち 4かいネットをこそう	ボレーボレー 5回続ける	アプローチから ボレーを成功させる

※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。