

	月	火	水	木	金						
	 8月期タイムテーブル					2019					
9:40 A	SI 杉本	SIII 山田	SI 三村	SII 山田	SII 杉本	SIII 林	SI 杉本	SII 三村	SII 林	SIII 三村	9:40 A
11:10 B	ビギナー 杉本	SII 山田	ビギナー 山田	SIII 三村	SI 杉本	SII 林	ビギナー 杉本	SIII 三村	ビギナー 杉本	SI 三村	11:10 B
12:40 C	SIII 杉本	ゲーム 山田	SI 森清	SII 山田	ビギナー 杉本	SI 谷口(康)	SII 杉本	レンタル 80分	SII 杉本	ゲーム 林	12:40 C
14:10 D	SI 橋本 谷口(康)	レンタル 80分	SI 森清	レンタル 80分	SII 林	ゲーム 谷口(康)	SII 谷口(康)	ゲーム 森清	ビギナー 山田	レンタル 80分	14:10 D
15:40 JD	レンタル 50分	レンタル 50分	R 山田 O 森清	レンタル 50分	O 橋本 G 杉本	O 橋本 G 森清	レンタル 50分	レンタル 50分	レンタル 50分	レンタル 50分	15:40 JD
16:40 JE	R 山田 O 谷口(康)・杉本	Y 橋本	G 山田	Y 橋本	O 谷口(康) G 林	O 橋本 杉本	Y 谷口(康)	R 中筋 O 山田	G 杉本	G 杉本	16:40 JE
17:40 JF	G 山田	Y 谷口(康) 杉本	O 森清	G 橋本	O 杉本 谷口(康)	Y 橋本	O 森清 杉本	G 谷口(康)	Y 林	P 杉本	17:40 JF
18:40 G	U-16 橋本	PL 谷口(康)	SI 山田	SII 谷口(幸) 森清	SII 橋本 杉本	PL 谷口(康)	ビギナー 橋本	SIII 谷口(康)	U-16 山田 杉本	PL 中筋	18:40 G
20:10 H	ビギナー 大野	SII 鈴木	ビギナー 橋本	SI 鈴木	SII 中筋 鈴木	SIII 谷口(康)	SI 大野 谷口(康)	SII 森清	ビギナー 中筋	SIII 山田 鬼頭	20:10 H
21:40 I	SI 谷口(康) 大野	SIII 鈴木	SI 橋本 鈴木	SII 森清	ビギナー 中筋	SI 谷口(幸) 鈴木	SI 森清	SIII 大野	SI 中筋 鬼頭	SII 山田	21:40 I

※8月期は7/29(月)～8/31(土)となります！

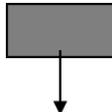
※8/12(月)～8/17(土)はお盆休みの為、スクールはお休みです。

※まだまだお得なご入会特典実施中！紹介特典もございますので是非ご利用ください！

※ジュニアフリーパス券販売スタート！8月でテニスのレベルUPしましょう！！

※レッスン前、レッスン後に、レッスンの事、手続きの事、ショップの事等、お気軽にコーチにお声がけください！

※暑い夏！冷房が効いているロングウッド鈴鹿でテニスを楽しみましょう！

	土	日			
8:30 S	SI 杉本	SII 林	SI 山田	SII 谷口(康)	8:30 S
9:50					9:50
10:00 A	SII 杉本	SIII 林	ビギナー 山本	SIII 山田	10:00 A
11:20					11:20
11:30 B	ビギナー 杉本	SII 谷口(康)	SI 山本	SII 谷口(康)	11:30 B
12:50					12:50
13:00 JA	R 山田 O 森清	P 林	R 山田	SI 谷口(康)	13:00 C
14:00 JB	O 山田 杉本	G 谷口(康)	O 山田	SII	14:20 D
15:00 JC	G 森清	Y 山田	G 山田 谷口(康)	山本	15:50 D
16:00 JD	R 林 O 谷口(康)・杉本	G 森清	Y 谷口(康) 鬼頭	SIII	16:00 E
17:00 JE	O 谷口(康)	Y 山田		山本	17:20 E
17:40 JF			U-16		17:30 F
18:00 G	U-16 森清 山田	PL 谷口(康)	橋本・鬼頭		18:50 F
19:20			PL		19:00 G
19:30 H	ビギナー 森清	SII 山田	谷口(康) 橋本・鬼頭		20:20 G
20:50			 先月から今月の変更クラスです。		
21:00 I	SII 谷口(康)	SIII 山田			
22:20					23:00 I

【一般,P】8名(コーチ2名=12名)

定員

【Jr】10名(コーチ2名=14名 (R=6名 U-16, PL=無し))

HP <http://longwood.co.jp>

HP内にお得な情報や、スタッフブログ
タイムテーブル、ネットショップなど

tel 059-381-4440

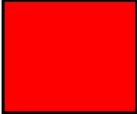
スクールカレンダー

8月期 7月29日(月)～8月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11						
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月期 9月1日(日)～9月28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

 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12日(月)～8月17日(土)は、休館日となります。
- 9月23日(月)は休館日となります。(無料振替対応です)

インドアテニススクール

オンコート鈴鹿

8月期テーマ「サーブ」

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
ビギナー	フォア・バックボレー フォアストローク サーブ①	ボレーのおさらい フォア・バックストローク サーブ②	ボレーのフットワーク ストロークでのグリップチェンジ	今月のまとめ 楽しくラリーをしよう
S1	簡単サーブ！ 打点を覚えよう	簡単サーブ！ リズムを覚えよう	簡単サーブ！ 滑らかにスイング	まとめ ゲーム練習
S2	フラットサーブ 手首の使い方	スライスサーブ 回転をかけてみよう	1st・2ndサーブ 打ち分けてみよう	まとめ ゲーム練習
S3	スイングスピードを 上げるコツ	スライス・スピン 回転をかけるコツ	サービスダッシュを 安定させるコツ	まとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、S1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。