

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

※12月期は11/29(金)～12/26(木)となります！

※1月期は、1/5(日)からスタートとなります！

※2019年もロングウッド鈴鹿をご愛顧いただき誠にありがとうございました！

※12月期もロングウッド40周年記念「入会特典」をご用意しました！お得にテニスを始めていただけます。

お知り合いの方でテニスを始めたい方がいらっしゃったら、ぜひご紹介ください。

**ロングウッドは皆様のおかげで「40周年！」**

	土	日			
8:30 S	S I 杉本	S II 林	S I 山田	S II 谷口(康)	8:30 S
9:50					9:50
10:00 A	S II 杉本	S III 林	ビギナー 山本	S III 山田	10:00 A
11:20					11:20
11:30 B	ビギナー 杉本	S II 谷口(康)	S I 山本	S II 谷口(康)	11:30 B
12:50					12:50
13:00 JA	R 山田 O 森清	P 林	R 山田	S I 谷口(康)	13:00 C
14:00 JB	O 山田 杉本	G 谷口(康)	O 山田	S II	14:20 D
15:00 JC	G 森清	Y 山田	G 山田	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	S III	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 杉本	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	S II 山田	谷口(康) 橋本・鬼頭		20:20 G
20:50			↓		
21:00 I	S II 谷口(康)	S III 山田	先月から今月の変更クラスです。		
22:20					

定員 【一般,P】8名(コーチ2名=12名)  
【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

**12月期** 11月29日(金)～12月26日(木)

日	月	火	水	木	金	土
					29	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		

**1月期** 1月5日(日)～2月1日(土)

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

 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～2020年1月4日は休館日となります。
- 2020年1月5日(日)からスクールスタートです！
- ロングウッドはおかげさまで「40周年！！」

インドアテニススクール  
**ロングウッド鈴鹿**

# 12月期テーマ「ゲームを楽しもう」

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	ラリーを続けるためには 高さのコントロール	ボレーを決めるためには ネットへ詰める動き	前衛と後衛の ポジションチェンジ	まとめ ゲーム練習
S2	攻守の切り替え スピードをコントロール	強弱をつけて ボレーをしよう	積極的にネットプレーに チャレンジ	まとめ ゲーム練習
S3	回転・スピードで 深さの調節	ネットプレーでの 攻守の立ち位置	ロブケアからの 並行陣展開	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。