

	月		火		水		木		金		
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 1月期タイムテーブル 2020										
9:40 A 11:00	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 11:00
11:10 B 12:30	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 12:30
12:40 C 14:00	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 14:00
14:10 D 15:30	SI 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 15:30
15:40 JD 50分	レンタル 50分	レンタル 50分	O 山田	レンタル 50分	R 林 O 谷口(康)	G 杉本	レンタル 50分	G 森清	レンタル 50分	レンタル 50分	15:40 JD 50分
16:40 JE 50分	R 杉本 O 谷口(康)	Y 山田	G 山田	Y 森清	O 谷口(康)	G 林	O 杉本	Y 谷口(康)	R 中筋 O 山田	G 杉本	16:40 JE 50分
17:40 JF 50分	G 山田	Y 杉本	O 森清	G 山田	O 杉本	Y 林	O 森清	G 谷口(康)	Y 林	P 杉本	17:40 JF 50分
18:40 G 20:00	U-16 杉本	PL 谷口(康)	SI 山田 中筋	SII 谷口(幸)	SII 杉本	PL 谷口(康)	ビギナー 杉本	SIII 谷口(康)	U-16 山田 杉本	PL 中筋	18:40 G 20:00
20:10 H 21:30	ビギナー 谷口(康)	SII 鈴木	ビギナー 森清	SI 鈴木	SII 中筋 鈴木	SIII 谷口(康)	SI 谷口(康) 鬼頭	SII 森清	ビギナー 中筋	SIII 山田 鬼頭	20:10 H 21:30
21:40 I 23:00	SI 谷口(康)	SIII 鈴木	SI 鈴木	SII 森清	ビギナー 中筋	SI 谷口(幸) 鈴木	SI 森清	SIII 鬼頭	SI 中筋 鬼頭	SII 山田	21:40 I 23:00

※通常スクールは、2020年1月5日(日)からスタートです！

※1/4(土)は初打ちレンタルコートを行います！ロングウッドでテニスの初打ちをどうぞ！

※2020年もロングウッド鈴鹿でテニスをお楽しみください！

※1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 9:50	S I 杉本	S II 林	S I 山田 S II 谷口(康)
10:00 A 11:20	S II 杉本	S III 林	ビギナー 山本 S III 山田
11:30 B 12:50	ビギナー 杉本	S II 谷口(康)	S I 山本 S II 谷口(康)
13:00 JA 14:00	R 山田 O 森清	P 林	R 山田 S I 谷口(康)
14:00 JB 15:30	O 杉本	G 谷口(康)	O 山田 S II 山本
15:00 JC 16:00	G 森清	Y 山田	G 山田 S III 山本
16:00 JD 17:20	R 林 O 谷口(康)・杉本	G 森清	Y 谷口(康) 鬼頭
17:00 JE 18:50	O 谷口(康)	Y 山田	山本
18:00 G 19:20	U-16 森清	PL 谷口(康)	U-16 山田・鬼頭
19:30 H 20:50	ビギナー 森清	S II 山田	PL 谷口(康) 鬼頭
21:00 I 22:20	S II 谷口(康)	S III 山田	

【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

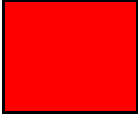
スクールカレンダー

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

2月期 2月2日(日)～2月29日(土)

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	29

 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。

- 2020年1月5日(日)からスクールスタートです！
- 2/11(火・祝)はジュニアゲーム大会を開催予定！
スクールは休講で無料振替対応となります。
- 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

1 月期テーマ「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
ビギナー	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
S1	色々なフットワークで 打ってみよう	ネットの上を通す高さを 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
S2	コースを変えて 打ってみよう	タイミングを変えて 打ってみよう	打点の高さを変えて 打ってみよう	まとめ ゲーム練習
S3	スタンスを意識して 打ち分けよう	スイングスピードを 上げるコツをマスター！	球種の変化で 強弱をつけよう	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。