

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|-------------|--------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|
| |  3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 16:40 | レンタル 50分 | レンタル 50分 | レンタル 50分 | 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 16:40 |
| 16:40 JE 17:40 | 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 林 O 山田 | G 杉本 | 16:40 JE 17:40 |
| 17:40 JF 18:40 | G 山田 | Y 杉本 | O 森清 | G 山田 | O 杉本 | Y 林 | O 杉本 | G 谷口(康) | Y 杉本 | P 林 | 17:40 JF 18:40 |
| 18:40 G 20:00 | U-16 杉本 | PL 谷口(康) | SI 山田 | SII 谷口(幸) | SII 杉本 | PL 谷口(康) | ビギナー 杉本 | SIII 森清 | U-16 山田 | PL 谷口(康) | 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 鈴木 | SIII 谷口(康) | SI 谷口(康) | SII 森清 | ビギナー 鬼頭 | SIII 山田 | 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 鈴木 | SI 谷口(幸) | SI 森清 | SIII 鬼頭 | SI 谷口(康) | SII 山田 | 21:40 I 23:00 |

※3月期のスクールは、2020年3月1日(日)からスタートです！

※3/20(金・祝)、3/29(日)はスクール生クラス別ダブルス大会を開催します！

※3/20(金・祝)は無料振替対応となります。

※3月は、無料体験、春のジュニア短期教室など、スクール生以外の方も始めやすいイベントをご用意しました。

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 | SI 杉本 | SII 林 | SI 山田 | SII 谷口(康) | 8:30 S 9:50 |
| 10:00 A 11:20 | SII 杉本 | SIII 林 | ビギナー 山本 | SIII 山田 | 10:00 A 11:20 |
| 11:30 B 12:50 | ビギナー 杉本 | SII 森清 | SI 山本 | SII 谷口(康) | 11:30 B 12:50 |
| 13:00 JA 14:00 | R 山田 O 森清 | P 林 | R 山田 | SI 谷口(康) | 13:00 JA 14:00 |
| 14:00 JB 15:30 | O 杉本 | G 谷口(康) | O 山田 | SII 山本 | 14:00 JB 15:30 |
| 15:00 JC 16:00 | G 杉本 | Y 山田 | G 山田 | SIII 山本 | 15:00 JC 16:00 |
| 16:00 JD 17:00 | O 杉本 | G 森清 | Y 谷口(康) | 鬼頭 | 16:00 JD 17:00 |
| 17:00 JE 18:00 | O 谷口(康) | Y 山田 | U-16 山田・鬼頭 | | 17:30 F 18:50 |
| 18:00 G 19:20 | U-16 杉本 | PL 谷口(康) | PL 谷口(康) | | 19:00 G 20:20 |
| 19:30 H 20:50 | ビギナー 森清 | SII 山田 | <div style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 50px; margin: 0 auto;"></div> ↓ 先月から今月の変更クラスです。 | | |
| 21:00 I 22:20 | SII 谷口(康) | SIII 山田 | | | |

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

3月期 3月1日(日)～3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 |
| | | | | | | |

4月期 3月30日(月)～4月26日(日)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 30 | 31 | 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 | | | | | | |
| | | | | | | |



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。

- 3/20(金・祝)と3/29(日)はスクール内レベル別テニス大会開催！
※3/20は無料振替対応となります。
- 4/27(月)、28(火)、29(水・祝)は5月期の予定です。
- 4/30(木)～5/6(水・祝)はイベント及び休館日の予定です。
- 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

3月期テーマ「ゲーム展開を楽しもう」

| 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 | ラリーの中に コースを変えてみよう | ネットプレーで 活躍できるポジション | ロブを使って コートを広く使おう | まとめ ゲーム練習 |
| S2 | ストロークで相手を 前後に走らせよう | ボレーで攻めるポジション 守るポジション | ボレーとストロークで ゲーム展開 | まとめ ゲーム練習 |
| S3 | つなぐストローク 攻めるストローク | ネットプレー応用 緩急をつけてみよう | コースによって 立ち位置を変えてみよう | 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。