

	月	火	水	木	金						
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿	4月期タイムテーブル									
					2020						
9:40 A 11:00	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 11:00
11:10 B 12:30	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 12:30
12:40 C 14:00	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 14:00
14:10 D 15:30	S I 谷口(康)	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 15:30
15:40 JD	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 ○ 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 JE	R 杉本 ○ 谷口(康)	Y 山田	G 山田	Y 森清	○ 谷口(康)	G 林	○ 杉本	Y 谷口(康)	R 森清 ○ 山田	G 杉本	16:40 JE
17:40 JF	G 山田	Y 杉本	○ 森清	G 山田	○ 杉本	Y 林	○ 杉本	G 谷口(康)	Y 杉本	P 林	17:40 JF
18:40 G 20:00	U-16 杉本	PL 谷口(康)	S I 山田	S II 谷口(幸)	S II 杉本	PL 谷口(康)	ビギナー 杉本	S III 森清	U-16 山田	PL 森清	18:40 G 20:00
20:10 H 21:30	ビギナー 谷口(康)	S II 鈴木	ビギナー 森清	S I 鈴木	S II 鈴木	S III 谷口(康)	S I 谷口(康)	S II 鬼頭	ビギナー 森清	S III 鬼頭	20:10 H 21:30
21:40 I 23:00	S I 谷口(康)	S III 鈴木	S I 鈴木	S II 森清	ビギナー 鈴木	S I 谷口(幸)	S I 森清	S III 鬼頭	S I 森清	S II 鬼頭	21:40 I 23:00

※4月期のスクールは、3月30日(月)からスタートです！

※4月27日(月)からは5月期となります。

※4月30日(木)～5月6日(水)は、イベント、休館日となっておりますので、スクールはございません。

※上記日程内で、体験イベント等企画しております。お知り合いの方も参加できるイベントも。お楽しみに！

※ロングウッドで気分も気持ちもリフレッシュ！

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

【一般】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

↓
先月から今月の変更クラスです。

スクールカレンダー

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						

5月期 4月27日(月)～5月31日(日)

日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29			
				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						



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。

- 4/27(月)、28(火)、29(水・祝)は5月期となります。
- 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！！」

4月期テーマ「バックストロークの上達」

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・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
初級	苦手意識を無くそう シンプルにスイング	コースの打ち分け クロス・ストレート・ロブ	ラリーで自分から コースを変えてみよう	まとめ ゲーム練習
初中級	ボールに 回転を掛けよう①	ボールに 回転を掛けよう②	回転を駆使して 主導権を握ろう	まとめ ゲーム練習
中級	身体を使って パワーアップ	伸びのあるスライスを マスターしよう！	スピン・スライスを使って ボレー対ストローク	まとめ ゲーム練習
上級	攻撃力アップ！ パワーをためるコツ	守備力アップ！ スライスマスター	緩急をつけて 攻守の切り替え	まとめ ゲーム練習
トーナメント	決めるボレーの バリエーションを増やそう	配球に対する ポジショニング	並行陣VS並行陣 早いテンポに対応	まとめ ゲーム練習

※毎週の「テーマ」は決まっていますが、初級以上のクラスでは基本的に一通りのショットの練習は行います。

※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。