

	月	火	水	木	金	
	インドアテニススクール <b>ロングウッド鈴鹿</b>					2020
<b>5月期タイムテーブル</b>						
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
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
12:40 C 14:00	S III 杉本	ゲーム 山田	S I 森清	S II 山田	S I 杉本	レンタル 80分
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)
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
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
17:40 JF 18:40	G 山田	Y 杉本	O 森清	G 山田	O 杉本	Y 林
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)
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)
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)

※5月期のスクールは、5月7日(木)からスタートです！

※5月6日(水)までは、休館日となっておりますので、スクールはございません。

※日曜日のU-16は男子と女子でコートに分けますので、より参加しやすいクラスになりました。

※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
10:00 A 11:20	S II 杉本	S III 林	ビギナー 森清
11:30 B 12:50	ビギナー 杉本	S II 森清	S I 森清
13:00 JA 14:00	R 山田 O 森清	P 林	R 山田
14:00 JB 15:30	O 杉本	G 谷口(康) 山田	O 山田
15:00 JC 16:00	G 杉本	Y 山田	G 谷口(康)
16:00 JD 17:00	O 杉本	G 森清	Y 森清
17:00 JE 18:00	O 谷口(康)	Y 山田	U-16(女子) U-16(男子)
18:00 G 19:20	U-16 山田	PL 谷口(康)	森清 山田
19:30 H 20:50	ビギナー 森清	S II 山田	PL 谷口(康)
21:00 I 22:20	S II 谷口(康)	S III 森清	先月から今月の変更クラスです。

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

**5月期** 5月17日(日)～6月13日(土)

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

**6月期** 6月14日(日)～7月11日(土)

日	月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

 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。

- 6月期の休会・退会の受付は終了しました。
- 7月期の休会、退会の受付は6月26日(金)までとなります。

## 5月期テーマ「ボレーの基本」

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	キャッチボールで 感覚を身に着けよう	ボレーは、リズム バランス・タイミング	積極的にボレーを してみよう！	まとめ ゲーム練習
S2	決めるボレー 強化週間	守りのボレー 強化週間	ボレー対ストロークで ラリーを続けよう	まとめ ゲーム練習
S3	ローボレー 強化週間	ミドルボレー 強化週間	ドライブボレーに チャレンジ！	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。