

	月	火	水	木	金						
	 5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	S I 杉本	レンタル 80分	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 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 森清 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)	G 林	Y 杉本	17:40 JF 18:40
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 森清	ビギナー 森清	S III 山田	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 谷口(康)	S I 森清	S II 山田	21:40 I 23:00

※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) 森清
18:00 G 19:20	U-16 山田	PL 谷口(康)	U-16(男子) 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

2020変更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	6/1	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	7/1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

- 通常の休退会の受付は5月15日(金)ですがカレンダー変更により6月の休会・退会の受付は5月29日(金)まで延長いたします。



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。