

	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
	7月期タイムテーブル					
9:40 A 11:00	S I 谷口(康)	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 谷口(康)	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	臨時クラス 谷口(康)
14:10 D 15:30	S I 谷口(康) (杉本)	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	臨時クラス 谷口(康)	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	O 杉本	Y 山田	G 山田	Y 森清	O 谷口(康)	G 林
17:40 JF	G 山田	Y 杉本	O 森清	G 山田	O 杉本	Y 林
18:40 G 20:00	U-16 山田	PL 谷口(康) (杉本)	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 杉本	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 杉本	S III 鈴木	S I 鈴木	S II 森清	ビギナー 鈴木	S I 谷口(幸)

※7月期のスクールは、7月12日(日)からスタートです！

※お知り合いの方を紹介していただけると、ご入会の方も紹介の方も”超お得”な特典をご用意しております！

※振替でのみ参加可能な臨時クラスを設置いたしました。ぜひご利用ください。

詳細は店内POP又はHPにて掲載します。

**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	レンタル 50分
14:00 JB 15:30	O 杉本	G 山田	O 山田
15:00 JC 16:00	G 杉本	Y 山田	G 谷口(康)
16:00 JD 17:20	O 杉本	G 森清	Y 森清
17:00 JE 17:30	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。

【一般P】8名(コーチ2名=12名)

**定員**

【Jr U-16】10名(コーチ2名=14名)(R=6名 PL=12名)

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

**7月期** 7月12日(日)～8月8日(土)

日	月	火	水	木	金	土
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

**8月期** 8月9日(日)～9月5日(土)

日	月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	25
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

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。

- 8月期の休会・退会の受付は7月22日(水)までとなります。
- 9月期の休会・退会の受付は8月21日(金)までとなります。
- 8月13日(木)～8月15日(土)は通常営業ですが、お盆期間の為、該当日の在籍クラスをお休みされる場合は無料振替させていただきます。

**オンガード鈴鹿**

## 7月期テーマ「スマッシュ&ボレー」

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	左手を上げて 距離感を掴もう	前後の動き スマッシュのフットワーク	コンビネーション スマッシュ&ボレー	まとめ ゲーム練習
S2	コンチネンタルグリップで スマッシュの確認	後ろへ下がって ジャンピングスマッシュ	ボレーで追い込んで スマッシュで決めよう!	まとめ ゲーム練習
S3	スマッシュは 肘と手首で決まる	回転をかけて コントロールUP!	ネットへ詰めてボレー! 下がってスマッシュ!	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。