

	月	火	水	木	金	
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿	8月期タイムテーブル				
9:40	S I	S III	S I	S II	S II	S III
A	谷口(康)	山田	三村	山田	杉本	林
11:00						
11:10	ビギナー	S II	ビギナー	S III	S I	S II
B	谷口(康)	山田	山田	三村	杉本	林
12:30						
12:40	S III	ゲーム	S I	S II	S I	ゲーム
C	杉本	山田	森清	山田	杉本	谷口(康)
14:00						
14:10	S I	レンタル	S I	レンタル	S II	レンタル
D	谷口(康) (杉本)	80分	森清	80分	林	80分
15:30						
15:40	レンタル	レンタル	レンタル	レンタル	R 林	G 杉本
JD	50分	50分	50分	50分	○ 谷口(康)	G 森清
16:40	○ 杉本	Y 山田	G 山田	Y 森清	○ 谷口(康)	G 林
JE						
17:40	G 山田	Y 杉本	O 森清	G 山田	O 杉本	Y 林
JF						
18:40	U-16	PL	S I	S II	S II	PL
G	山田	谷口(康) (杉本)	山田	谷口(幸)	杉本	谷口(康)
20:00						
20:10	ビギナー	S II	ビギナー	S I	S II	S III
H	杉本	鈴木	森清	鈴木	鈴木	谷口(康)
21:30						
21:40	S I	S III	S I	S II	ビギナー	S I
I	杉本	鈴木	鈴木	森清	鈴木	谷口(幸)
23:00						

※8月期のスクールは、8月9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ますと、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！

※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とさせていただきます。

ロングウッドは皆様のおかげで「40周年！」

	土	日	
8:30	S I	S II	8:30
S	杉本	林	S
9:50			9:50
10:00	S II	S III	10:00
A	杉本	林	A
11:20			11:20
11:30	ビギナー	S II	11:30
B	杉本	森清	B
12:50			12:50
13:00	R 山田	P 林	13:00
JA	○ 森清		C
		レンタル 50分	谷口(康)
14:00	○ 杉本	G 山田	14:20
JB		○ 山田	
		S II	14:30
15:00	G 杉本	Y 山田	15:50
JC		G 谷口(康)	
		森清	
16:00	○ 杉本	G 森清	16:00
JD		Y 山田	E
		S III	16:00
17:00	○ 谷口(康)	Y 山田	17:20
JE			
		U-16(女子)	17:30
18:00	U-16	PL	F
G	山田	谷口(康)	18:50
19:20			
19:30	ビギナー	S II	19:00
H	森清	山田	G
20:50			20:20
21:00	S II	S III	
I	谷口(康)	森清	
22:20			

【一般】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

先月から今月の変更クラスです。

スクールカレンダー

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	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

9月期 9月6日(日)~10月3日(土)

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

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。

- 9月期の休会・退会の受付は**8月21日（金）**までとなります。
- 10月期の休会・退会の受付は**9月15日（火）**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。

8月期テーマ「サーブ&レシーブ」

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
S1	サーブは簡単！ 打点を覚えよう	レシーブは簡単！ リズムを覚えよう	サーブもレシーブも コースを狙ってみよう	まとめ ゲーム練習
S2	スライスサーブ ボールのどこを打つ？	レシーブのテンポを 変えてみよう	1st・2ndサーブ 打ち分けてみよう	まとめ ゲーム練習
S3	身体の使い方を意識して パワーアップ！	スライス・ спин 回転をかけるコツ	変化のあるサーブに レシーブで対応しよう	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。