

	月	火	水	木	金						
	インドアテニススクール ロングウッド 鈴鹿										
	9月期タイムテーブル										
	2020										
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	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 谷口(康)	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	ゲーム 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) (杉本)	レンタル 80分	S I 森清	レンタル 80分	S II 林	レンタル 80分	S II 谷口(康)	ゲーム 森清	ビギナー 森清	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	レンタル 50分	レンタル 50分	レンタル 50分	15:40 JD 16:40
16:40 JE 17:40	O 杉本	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)	レンタル 50分	Y 杉本	17:40 JF 18:40
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)	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 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)	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 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)	S I 森清	S III 谷口(康)	S I 森清	S II 山田	21:40 I 23:00

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

※9月期のスクールは、9月6日(日)からスタートです！
 ※10月期の休会・退会の受付は9月15日(火)までとなります。
 ※レンタルクラスの所に3名以上入られる条件で新しいクラスを開講できる場合がございます。

気になる方は一度担当コーチにご相談ください。

ロングウッドは皆様のおかげで「40周年！」

定員
 【一般.P】8名(コーチ2名=12名)
 【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

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

10月期 10月4日(日)～10月31日(土)

日	月	火	水	木	金	土
4	5	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	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。

- 10月期の休会・退会の受付は9月15日(火)までとなります。
- 11月期の休会・退会の受付は10月15日(木)までとなります。

インドアテニススクール

ロングウッド鈴鹿

9月期テーマ「ゲーム展開を楽しもう」

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	ラリーを繋げるコツ 軌道をコントロール	ボレーを決めるコツ ネットに近づこう	自分で取る？ パートナーに任せる？	まとめ ゲーム練習
S2	強弱をつけて 相手を動かそう	足を使って ネットプレーをしよう	深い浅いで 攻める！守る！	まとめ ゲーム練習
S3	ローボレー・スマッシュ ネットプレー強化！	足元とロブで ストローク強化！	並行陣での ポジションを確認	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。