

	月	火	水	木	金						
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 11月期レッスンスケジュール 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	初心体験 杉本	ゲーム 谷口(康)	S II 杉本	テーマ 森清	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	テーマ 谷口(康)	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

※11月期のスクールは、11月4日(水)からスタートです！

※12月期の休会・退会の受付は11月15日(日)までとなります。

※テーマレッスンを行いますので是非ご参加ください。詳しくは店内POPにて

※11月1日(日)～3日(水)は、イベント等開催の為スクールはございません。詳しくは店内POP等

※初心者の方がお気軽に体験できるクラスがありますので、お知り合いをぜひお誘いください。

ロングウッド鈴鹿は皆様のおかげで「18周年！」

	土	日			
8:30 S 9:50	S I 杉本	S II 林	S I 山田	S II 谷口(康)	8:30 S 9:50
10:00 A 11:20	S II 杉本	S III 林	ビギナー 森清	S III 山田	10:00 A 11:20
11:30 B 12:50	ビギナー 杉本	S II 森清	S I 森清	S II 谷口(康)	11:30 B 12:50
13:00 JA 14:00	R 山田 Jr初心体験	P 林	R 山田	S I 谷口(康)	13:00 C 14:20
14:00 JB 15:00	O 杉本	G 山田	O 山田	S II 森清	14:00 D 15:30
15:00 JC 16:00	G 杉本	Y 山田	G 谷口(康)	森清	15:00 D 15:50
16:00 JD 17:00	O 杉本	G 森清	Y 森清	S III 山田	16:00 E 17:20
17:00 JE 18:00	O 谷口(康)	Y 山田	U-16(女子) 森清	U-16(男子) 山田	17:30 F 18:50
18:00 G 19:20	U-16 山田	PL 谷口(康)	PL 谷口(康)	PL 鬼頭	18:50 G 20:20
19:30 H 20:50	ビギナー 森清	S II 山田	<div style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 50px; margin: 0 auto;"></div> ↓ 先月から今月の変更クラスです。		20:20 G 21:30
21:00 I 22:20	S II 谷口(康)	S III 森清			21:30 H 22:20

【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

1 1 月期 1 1 月 4 (水) ~ 1 2 月 1 日 (火)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	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	1				

1 2 月期 1 2 月 2 日 (水) ~ 1 2 月 2 9 日 (火)

日	月	火	水	木	金	土
			2	3	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				

 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。

- 1 1 月期の休会・退会の受付は終了しております。
- 1 2 月期の休会・退会の受付は **1 1 月 1 5 日 (日)** までとなります。
- 1 月期の休会・退会の受付は **1 2 月 1 5 日 (火)** までとなります。
- 1 1 月 1 日 (日) ~ 3 日 (火) は通常レッスンがお休みとなりイベント等を開催をいたします。

インドアテニススクール

ロングウッド鈴鹿

11月期テーマ「ストロークの回転」

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
S I	順回転を掛けてみよう ラケットを下から上に	ネットの上を通す 高さに意識を持とう	安定したラリーを 繋げるコツ	まとめ ゲーム練習
S II ①	トップスピんに チャレンジ	スライスに チャレンジ	回転を掛けて アプローチショット	まとめ ゲーム練習
S II ②	身体の使い方を意識して パワーを伝える	回転をかけて 安定感を出そう	ここは攻める！ ここは守る！	まとめ ゲーム練習
S III	回転量で コースを狙おう	スライスで しっかりディフェンス	コートを広く使って 相手を崩す	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。



11月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ・レシーブ・ラリー



	テーマ	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
			うえからとしたから	ゲームの始まりと終わり	立ち位置
1週目	メイン	うえなげ、したなげ	最初はサーブからだよ♪	サーブの打つ位置	クロスラリー
	サブ	サーブ、ストロークのちがいをおぼえよう	ゆっくり打ってサーブからラリー	レシーブを想定したポジション	相手の打球位置を確認してポジション取り
2週目	メイン	ボールなげまとあて！	レシーブ練習	レシーブの打つ位置	サーブのコースとレシーブの返球
	サブ	ねらってなげる！ ねらってうつ☆	ボールの軌道とタイミング	サーブの返球を想定したポジション	立場を考えて打球方法を選ぶ
3週目	メイン	きめられたエリアでしようぶ	サーブ・レシーブからのゲーム	スピードコントロール	コンパクトなセットからバランス良く返球
	サブ	コーチのサーブかえせるかな？	サーブ・レシーブお互いが続ける意識を持ってやろう	お互いの位置を確認してラリー	リターン練習
4週目		バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ	バッジチャレンジ
	内容	サーブで5回中2回ラケットに当てる	サーブで5回中1回入れる	サーブで5回中2回入れる	サーブで5回中3回入れる

※主となるものは上記テーマですが、他のショットも織り交ぜながらレッスンを進めます。
 ※上記テーマは場合によって変更することがあります。