

	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	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 JE	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 JF	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 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	R 山田 Jr初心体験	P 林	R 山田	S I 谷口(康)	13:00 C
14:00 JB	O 杉本	G 山田	O 山田	S II 森清	14:20 D
15:00 JC	G 杉本	Y 山田	G 谷口(康)	森清	15:50
16:00 JD	O 杉本	G 森清	Y 森清	S III 山田	16:00 E
17:00 JE	O 谷口(康)	Y 山田	U-16(女子) 森清	U-16(男子) 山田	17:20 F
18:00 G 19:20	U-16 山田	PL 谷口(康)	PL 谷口(康) 鬼頭		17:30 F 18:50
19:30 H 20:50	ビギナー 森清	S II 山田	 ↓ 先月から今月の変更クラスです。		19:00 G 20:20
21:00 I 22:20	S II 谷口(康)	S III 森清			

【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

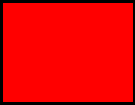
スクールカレンダー

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
SⅠ	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
SⅡ	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
SⅢ	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

※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	ポジション
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。