

	月	火	水	木	金						
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 12月期レッスンスケジュール 2020										
9:40 A 11:00	SI 谷口(康)	SIII 山田	SI 三村	SII 山田	SII 杉本	SIII 林	SI 杉本	SII 三村	SII 林	SIII 三村	9:40 A 11:00
11:10 B 12:30	ビギナー 谷口(康)	SII 山田	ビギナー 山田	SIII 三村	SI 杉本	SII 林	ビギナー 杉本	SIII 三村	ビギナー 杉本	SI 三村	11:10 B 12:30
12:40 C 14:00	SII 杉本	ゲーム 山田	SI 森清	SII 山田	初心体験 杉本	ゲーム 谷口(康)	SII 杉本	テーマ 森清	SII 杉本	ゲーム 林	12:40 C 14:00
14:10 D 15:30	SI 谷口(康) (杉本)	レンタル 80分	SI 森清	レンタル 80分	SII 林	テーマ 谷口(康)	SII 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)	SI 山田	SII 谷口(幸)	SII 杉本	PL 谷口(康)	ビギナー 杉本	SIII 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	SII 鈴木	ビギナー 森清	SI 鈴木	SII 鈴木	SIII 谷口(康)	SI 谷口(康)	SII 森清	ビギナー 森清	SIII 山田	20:10 H 21:30
21:40 I 23:00	SI 杉本	SIII 鈴木	SI 鈴木	SII 森清	ビギナー 鈴木	SI 谷口(幸)	SI 森清	SIII 谷口(康)	SI 森清	SII 山田	21:40 I 23:00

※12月期のスクールは、12月2日(水)～12月29日(火)です。

※1月期の休会・12月期末退会の受付は12月15日(火)までとなります。

※2021年スタートは1月5日(火)となっています。

※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	SI 杉本	SII 林	SI 山田 SII 谷口(康)	8:30 S 9:50
10:00 A 11:20	SII 杉本	SIII 林	ビギナー 森清 鬼頭 SIII 山田	10:00 A 11:20
11:30 B 12:50	ビギナー 杉本	SII 森清	SI 森清 鬼頭 SII 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 SI 谷口(康)	13:00 JA 14:00
14:00 JB 15:00	O 杉本	G 山田	O 山田 鬼頭 SII 森清	14:00 JB 15:00
15:00 JC 16:00	G 杉本	Y 山田	G 谷口(康)	15:00 JC 16:00
16:00 JD 17:00	O 杉本	G 森清	Y 森清 SIII 山田	16:00 JD 17:00
17:00 JE 17:30	O 谷口(康)	Y 山田	U-16(女子) 森清 U-16(男子) 山田	17:00 JE 17:30
18:00 G 19:20	U-16 山田	PL 谷口(康)	森清 山田 PL 谷口(康)	18:00 G 19:20
19:30 H 20:50	ビギナー 森清	SII 山田	PL 谷口(康)	19:30 H 20:50
21:00 I 22:20	SII 谷口(康)	SIII 森清	先月から今月の変更クラスです。	21:00 I 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 2月期 12月2日(水)～12月29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				

1月期 1月5日(火)～2月1日(月)

日	月	火	水	木	金	土
		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	2/1					

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月期の休会・12月末退会の受付は12月15日(火)までとなります。
- 2月期の休会・1月期末退会の受付は1月15日(金)までとなります。
- 12月30日(水)～1月4日(月)は通常レッスンがお休みとなります。

インドアテニススクール

ロングウッド鈴鹿

12月期テーマ「ゲームを楽しもう」

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・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
S I	後衛のポジション 守るためには	前衛のポジション 攻めるためには	前衛と後衛の ポジションチェンジ	まとめ ゲーム練習
S II	後衛のポジション ラリーからネットプレーへ	前衛のポジション 前後の動き	二人でネットプレーに チャレンジ	まとめ ゲーム練習
S III	後衛のポジション 攻守の立ち位置	前衛のポジション 攻守の立ち位置	アプローチ後の ポジション	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。



12月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク



	レッド	オレンジ	グリーン	イエロー
テーマ	きほんをおぼえよう	きほんをおぼえよう	安定感を上げよう	安定感を上げよう
1週目	コロコロとワンバウンド	まんなかにあてよう	打点とスイングを確認しよう	打点とスイングを確認しよう
2週目	したからうえにラケットをふろう	ネットをこそう	高さを意識して返球しよう	回転を意識してストロークしよう
3週目	とおくからのボールにちょうせんしよう	いっばいうごいてつづけてネットをこそう	フットワークを使って返球し続けよう	フットワークを使って返球し続けよう
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
	5かいのうち2かいネットをこそう	5回のうち3回ネットをこそう	5回のうち4回コートに入れよう	5回のうち5回コートに入れよう

※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。