

	月		火		水		木		金		
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 1月期レッスンスケジュール 2021										
9:40 A 11:00	S I 谷口(康)	SⅢ 山田	S I 三村	S II 山田	S II 杉本	SⅢ 林	S I 杉本	S II 三村	S II 林	SⅢ 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	SⅢ 三村	S I 杉本	S II 林	ビギナー 杉本	SⅢ 三村	ビギナー 杉本	S I 三村	11:10 B 12:30
12:40 C 14:00	S II 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 谷口(康)	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	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	S II 鈴木	ビギナー 森清	S I 鈴木	S II 鈴木	SⅢ 谷口(康)	S I 谷口(康)	S II 森清	ビギナー 森清	SⅢ 山田	20:10 H 21:30
21:40 I 23:00	S I 杉本	SⅢ 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	SⅢ 谷口(康)	S I 森清	S II 山田	21:40 I 23:00

※2021年1月期のスクールは、1月5日(火)～2月1日(月)です。

※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。

※1月期は振替料「半額」キャンペーンとなります。

※2講座目受講キャンペーンも行います。詳しくはスタッフ又は店内POPにて。

ロングウッド鈴鹿は皆様のおかげで「18周年！」 tel 059-381-4440

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

【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内にお得な情報や、緊急連絡を発信します。

HP

<http://longwood.co.jp>



HOME PAGE



NET SHOP



Instagram

先月から今月の変更クラスです。

スクールカレンダー

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	1					

2 月期 2 月 2 日 (火) ～ 3 月 1 日 (月)

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	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 月期は 1 月 5 日 (火) からスタートです。
- 2 月期の休会・1 月末退会の受付は **1 月 1 5 日 (金)** までとなります。
- 2 月 1 1 日 (祝・木) と 2 3 (祝・火) は無料振替となります。
- 1 月期は振替料「半額」キャンペーンがあります。

インドアテニススクール

ロングウッド鈴鹿

1 月期テーマ「フォアストロークの上達」

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	フットワークを使って 正しい打点で打とう	コースの打ち分けを 意識して打とう	ラリーを続けるコツ リズムが大事	まとめ ゲーム練習
S2	身体をスムーズに使う 打ってみよう	色々なフットワークで 打ってみよう	打点の高さを変えて 打ってみよう	まとめ ゲーム練習
S3	色々な高さを ジャストミートしよう	色々な場所で 打ってみよう	スピード・回転量で 相手を崩そう	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。



1月期ジュニアレッスンテーマ…ボレー



	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	ネットプレーに出よう
1週目	ノーバウンドとワンバウンド	ボールキャッチ	高さを合わせよう	ネットからの距離 遠い・近い
2週目	ボールキャッチ	フォアボレーと バックボレー めんをおぼえよう	ネットからの距離 遠い・近い	コースを変えよう
3週目	はしって ボレー	ネットにちかづこう	ボレーボレー	アプローチから ボレー
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	6かいのうち 4かいネットをこそう	ボレーボレー 5回続ける	アプローチから ボレーを成功させる

※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。