

	月		火		水		木		金		
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 3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 渡邊	S I 杉本	S II 三村	S II 渡邊	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 渡邊	ビギナー 杉本	SⅢ 三村	ビギナー 杉本	S I 三村 渡邊	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	ビギナー 杉本	ゲーム 谷口(康)	ビギナー 谷口(康)	S II 杉本	S II 杉本	ゲーム 渡邊	12:40 C 14:00
14:10 D 15:30	S I 谷口(康)	レンタル 80分	S I 渡邊	レンタル 80分	S II 渡邊	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 50分	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 渡邊 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 50分
16:40 JE Y	O 杉本	Y 山田 渡邊	G 山田	Y 森清	O 谷口(康)	G 杉本 渡邊	O 杉本	Y 谷口(康)	R 森清 O 山田	G 杉本 渡邊	16:40 JE Y
17:40 JF Y	G 山田	Y 杉本	O 森清	G 山田	O 杉本	Y 渡邊	O 杉本	G 谷口(康)	G 渡邊	Y 杉本	17:40 JF Y
18:40 G 20:00	U-16 山田 渡邊	PL 谷口(康)	S I 山田 渡邊	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 渡邊	ビギナー 森清	S I 渡邊	S II 渡邊	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 渡邊	S I 渡邊	S II 森清	ビギナー 谷口(康)	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

※コーチの変更があります。ご確認ください。新しいコーチが入ります。よろしくお願いします。

※3月期のスクールは3月2日(火)～3月29日(月)となります。

※3月20日(土)は無料振替となります。

※3月20日(土)、3月30日(火)、3月31日(水)はイベントの為、レッスンはありません。

※イベント詳細はHP、店内POPをご覧ください。

	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 渡邊	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) 渡邊	11:30 B 12:50
13:00 JA	R 山田 O 森清	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 渡邊	S II 森清	14:20
15:00 JC	G 杉本	Y 山田	G 谷口(康) 渡邊		14:30 D
16:00 JD	O 杉本	G 森清	Y 森清	S III 山田	15:00 E
17:00 JE	O 谷口(康)	Y 山田			17:20
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	17:30 F
19:30 H 20:50	ビギナー 森清	S II 山田	PL 谷口(康)		18:50 G
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。		19:00 20:20

【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



LONGWOOD.SUZUKA.TENNIS

Instagram

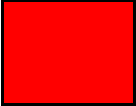
スクールカレンダー

3 月期 3月2日(火)～3月29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	29	30	31			

4 月期 4月1日(木)～4月28日(水)

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	

 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。

- 3月20日(土)は無料振替となります。
- 3月30日(火) 31日(水)、4月29日(木) 30日(金)は通常レッスンはありません。
- 4月期の休会・3月期末退会の受付は**3月15日(月)**までとなります。
- 5月期の休会・4月期末退会の受付は**4月15日(木)**までとなります。

3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	ピンチとチャンスで 打ち分けよう	ネットプレーヤーとして この場合は誰を見る？	ロブからの ポジションチェンジ	まとめ ゲーム練習
S2	ストローク 深く浅くをコントロール	パートナーの打ったボールに 反応して攻めよう！	アプローチからの ゲーム展開	まとめ ゲーム練習
S3	並行陣に対する ストロークの配給	積極的にネットプレー 前後に対応しよう	並行陣での ポジションチェンジ	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。



3月期ジュニアレッスンテーマ…ストローク・ラリー



	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	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	高さを意識して打とう
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	コースを狙って 打とう
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	相手を動かして ポイントしよう
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
	コーチと 3回うちあう	コーチと 3回うちあう	コーチと 4回打ち合う	コーチと 5回打ち合う

※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。