

	月		火		水		木		金		
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 4月期レッスンスケジュール 2021										
9:40 A 11:00	SⅠ 谷口(康)	SⅢ 山田	SⅠ 三村	SⅡ 山田	SⅡ 杉本	SⅢ 渡邊	SⅠ 杉本	SⅡ 三村	SⅡ 渡邊	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 渡邊	ビギナー 杉本	SⅢ 三村	ビギナー 杉本	SⅠ 三村 渡邊	11:10 B 12:30
12:40 C 14:00	SⅡ 杉本	ゲーム 山田	SⅠ 森清	SⅡ 山田	ビギナー 杉本	ゲーム 谷口(康)	ビギナー 谷口(康)	SⅡ 杉本	SⅡ 杉本	ゲーム 渡邊	12:40 C 14:00
14:10 D 15:30	SⅠ 谷口(康)	レンタル 80分	SⅠ 渡邊	レンタル 80分	SⅡ 渡邊	レンタル 80分	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 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)	SⅠ 山田 渡邊	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 渡邊	ビギナー 森清	SⅠ 渡邊	SⅡ 渡邊	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 渡邊	SⅠ 渡邊	SⅡ 森清	ビギナー 谷口(康)	SⅠ 谷口(幸)	SⅠ 森清	SⅢ 谷口(康)	SⅠ 森清	SⅡ 山田	21:40 I 23:00

※4月期のスクールは4月1日(木)～4月28日(水)となります。

※4月29日(木・祝)～5月5日(水・祝)はイベント及び休館日を予定しております。

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

定員

【一般P】8名(コーチ2名=12名)

【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>



HOMEPAGE



NETSHOP



LONGWOOD.SUZUKA.TENNIS

Instagram

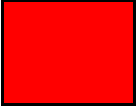
スクールカレンダー

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	

5 月期 5月1日(木)～6月2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	31	1	2			

 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。

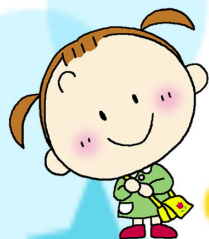
- 4月29日(祝・木)から5月5日(祝・水)は通常レッスンはありません。
(イベント及び休館日を予定しています。)
- 5月期の休会・4月期末退会の受付は**4月15日(木)**までとなります。
- 6月期の休会・5月期末退会の受付は**5月15日(土)**までとなります。

4 月期テーマ「バックストロークの上達」

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・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
S1	フットワーク 踏み込んで打とう	安定したラリーは 高さを意識しよう	クロス・ストレートに コースを変えてみよう	まとめ ゲーム練習
S2	ボールに 回転を掛けよう①	ボールに 回転を掛けよう②	ボレー対ストローク アプローチで回転を掛けよう	まとめ ゲーム練習
S3	色々な回転に チャレンジ	アプローチから ネットプレーへ	ボレー対ストローク 並行陣対策	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。



4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	うごきかたをおぼえよう	うごきかたをおぼえよう	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	うごきだしのきほん スプリットステップ	打点とスイング を確認しよう	スパイダー トレーニング
2週目	したからうえに ラケットをふろう	からだとボールの距離	高さを意識して 返球しよう	高さを意識して 返球しよう
3週目	はなれたボールに おいついてうとう	いっばいうごいて 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 とおいボールを 5かいのうち2かい ネットをこそう	バッジチャレンジ とおいボールを 5かいのうち3かい ネットをこそう	バッジチャレンジ ランダム球出しで 6回中4回入れよう	バッジチャレンジ ランダム球出しで 6回中5回入れよう

※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。