

	月		火		水		木		金		
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 5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)	テーマ 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 森清	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 50分	O 杉本	Y 山田	G 山田	Y 森清	O 谷口(康)	G 杉本	O 杉本	Y 谷口(康)	R 森清 O 山田	G 杉本	16:40 JE 50分
17:40 JF 50分	G 山田	Y 杉本	O 森清	G 山田	O 杉本	レンタル 50分	O 杉本	G 谷口(康)	レンタル 50分	Y 杉本	17:40 JF 50分
18:40 G 20:00	U-16 山田	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

※5月期のスクールは5月6日(木)～6月2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となります。

※コロナ対策もしっかり行っておりますので安心してお越しください！

※コーチの変更等ございますのでご確認ください。

	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		14:20
15:00 JC	G 杉本	Y 山田	G 谷口(康) 渡邊	S II 森清	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)・渡邊		18:50
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 G 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

5 月期

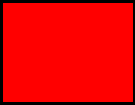
5月1日(木)～6月2日(水)

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			

6 月期

6月3日(木)～6月30日(水)

日	月	火	水	木	金	土
				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。

● 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。)

● 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。

● 7月期の休会・6月期末退会の受付は6月15日(火)までとなります。

インドアテニススクール

ロングウッド鈴鹿

5月期テーマ「ボレーの基本」

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	ボレーは簡単♪ ボールキャッチと一緒に	ステップをマスター リズムカルに	ボレーを決める為には ネットへ詰めよう！	まとめ ゲーム練習
S2	ミドルボレーで 角度をつけよう	ローボレーで 深さを変えよう	ボレー対ストロークで ラリーを続けよう	まとめ ゲーム練習
S3	打点の確認 壁を作ろう	安定感 足で決まる！	スイングボレーに チャレンジ！	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。



5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	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	ボールキャッチ	うごいて ボールキャッチ	ボレーの基本 フォアとバックの 面をおぼえよう	すばやく準備 まんなかにあてよう
2週目	さゆうのうごき	さゆうのうごき	すばやく準備 まんなかにあてよう	ネットに近づいて 打とう
3週目	はしってラケットに あてよう	はしってボレー ネットをこそう	力加減をおぼえよう	ねらって打とう
4週目	バッジチャレンジ とおいボールを ボレー 5かいのうち2かい ラケットにあてよう	バッジチャレンジ とおいボールを ボレー 5かいのうち2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球中4球入れよう	バッジチャレンジ ランダム球出しで 4球連続入れよう

※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。