

	月		火		水		木		金		
	インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿 6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)	Y 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

※6月期のスクールは6月3日(木)～6月30日(水)となります。

※7月1日(木)と7/23(金・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！



	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



Instagram

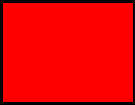
スクールカレンダー

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			

7月期 7月2日(金)～7月30日(金)

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。

- 7月1日(木)、7月23日(金)は通常レッスンはありません。
- 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。
- 8月期の休会・7月期末退会の受付は7月15日(木)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

6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・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	ストロークでコースを 変えたらどこに立つ？	ポーチに出るタイミング 積極的な気持ちで	ボールの行方によって 誰を見るか？	まとめ ゲーム練習
S2	相手がいないところに コントロール	ネットプレーヤーの 攻める・守るポジション	ストレートロブ！ その後どうする？	まとめ ゲーム練習
S3	リターンの球種・コース バリエーションを増やそう	サーブの球種・コース サービスダッシュにチャレンジ	攻守のメリハリをつけて ゲーム展開をしよう	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。



6月期ジュニアレッスンテーマ…サーブ



	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	ボールなげ うえなげ、したなげ	あたまのうえで うってみよう	打点の確認	コンチネンタル グリップ
2週目	あたまのうえで うってみよう	トスアップと ボールなげ	バランスよく打とう	スライスサーブに 挑戦しよう
3週目	じぶんでなげて うってみよう	コートにいれよう	力加減を覚えよう	ボールの飛びを コントロールしよう
4週目	バッジチャレンジ サーブで 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 サーブで 5かいのうち1かい コートにいれよう	バッジチャレンジ サーブで 5回中2回入れよう	バッジチャレンジ スライスサーブで 5回中2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。