インドアテニススクール ロングウッド鈴鹿

１０月期レッスンスケジュール 2021

	月		火		水		木		金		
9:40 A 11:00	ＳＩ 谷口（康）	ＳIII 山田	ＳＩ 三村	ＳII 山田	ＳII 杉本	ＳIII 渡邉	ＳＩ 杉本	ＳII 三村	ＳII 渡邉	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 渡邉	ビギナー 杉本	ＳIII 三村	ビギナー 杉本	ＳＩ 三村 渡邉	11:10 B 12:30
12:40 C 14:00	レンタル ８０分	ゲーム 山田	ＳＩ 森清	ＳII 山田	ビギナー 杉本	ゲーム 谷口（康）	レンタル ８０分	ＳII 杉本	ＳII 杉本	ゲーム 渡邉	12:40 C 14:00
14:10 D 15:30	ＳＩ 杉本	レンタル ８０分	ＳＩ 森清	レンタル ８０分	ＳII 渡邉	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	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 渡邉 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）	Y 杉本	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	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
18:40 G 20:00	Ｕ－16 山田	ＰＬ 谷口（康）	ＳＩ 山田	ＳII 谷口（幸） 渡邉	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 渡邉	ビギナー 森清	ＳＩ 渡邉	ＳII 渡邉	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 渡邉	ＳＩ 渡邉	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

	土		日		
8:30 S 9:50	ＳＩ 杉本	ＳII 林	ＳＩ 山田	ＳII 谷口（康）	8:30 S 9:50
10:00 A 11:20	ＳII 杉本	ＳIII 林	ビギナー 森清 渡邉	ＳIII 山田	10:00 A 11:20
11:30 B 12:50	ビギナー 杉本	ＳII 森清	ＳＩ 森清 渡邉	ＳII 谷口（康）	11:30 B 12:50
13:00 ＪＡ	R 山田 O 森清	P 林	R 山田	ＳＩ 谷口（康）	13:00 C 14:20
14:00 ＪＢ	O 杉本	G 山田	O 山田 渡邉	ＳII 森清	14:30 D 15:50
15:00 ＪＣ	G 杉本	Y 山田	G 谷口（康） 渡邉		
16:00 ＪＤ	O 杉本	G 森清	Y 森清	ＳIII 山田	16:00 E 17:20
17:00 ＪＥ	O 谷口（康）	Y 山田			
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 18:50
19:30 H 20:50	ビギナー 森清	ＳII 山田	ＰＬ 谷口（康）		19:00 G 20:20
21:00 I 22:20	ＳII 谷口（康）	ＳIII 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

※１０月期のスクールは１０月２日（土）～１０月２９日（金）となります。

※１０月３０日（土）・３１日（日）はイベント開催予定になります。

※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

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　Instagram

スクールカレンダー

１０月期　１０月２日(土)～１０月２９日(金)

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	

１１月期　１１月１日(月)～１１月２８日(日)

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						

■ **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。**

●１０月３０日（土）・１０月３１日（日）イベント開催になります。

●１１月３日（水）、１１月２３日（火）は通常レッスンはありません。
該当日が在籍クラスの場合は無料振替させていただきます。

●１１月期の休会・退会の受付は１０月１５日（金）までとなります。

●１２月期の休会・退会の受付は１１月１５日（月）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

10月期テーマ「ネットプレーの上達」

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	ラケットの反発力で ボールを飛ばそう！	ステップをマスターして、 スマッシュ＆ボレー	前後の動きで 攻める・守る	まとめ ゲーム練習
S2	ボレー・ストロークで ラリーをつなげるコツ	ロブを上げさせて スマッシュしよう	ボレー・スマッシュ！ 並行陣にチャレンジ	まとめ ゲーム練習
S3	ラケットを動かして パンチボレー！	足を動かして ローボレー！	アプローチから ネットプレー勝負！	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は行います。

※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。

10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	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	ラケットのもちかたを おぼえよう	ラケットのもちかたを おぼえよう	打点とスイングの確認	打点とスイングの確認
2週目	ラケットのふりかたを おぼえよう	ラケットのふりかたを おぼえよう	力加減をおぼえよう	高さを意識して 返球しよう
3週目	だてんをおぼえよう	だてんをおぼえよう	高さを意識して 返球しよう	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 ただしいフォームで フォアハンドをうとう	バッジチャレンジ ただしいフォームで フォアハンドをうとう	バッジチャレンジ 4回連続で コートに入れよう	バッジチャレンジ 5回連続で コートに入れよう

※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。

もっと楽しく、もっと上達
Indoor Tennis School
LONG WOOD